

piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka parzona Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Papryka czerwona Pieczona biała kielbasa 80g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka parzona Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ogórki konserwowe Kielbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Schab wędzony Sałata Kremowa zupa mleczna z makaronem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Jajecznica z szynką 150g Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Kefir 0%, truskawkowy	Jabłko	Maślanka naturalna	Serek wiejski	Pomarańcza	Mus jabłkowy	Truskawki
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa ogórkowa 300ml Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa z warzywami Makaron z truskawkami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g Sałatka z sałatą lodową, Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Pieczone udko z kaszą pęczak Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Gulasz z mięsa z ziemniakami sałata masłowa z jogurtem 100g Zupa pieczarkowa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Miruna z surówką z białej kapusty i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Chłodnik litewski Karkówka duszona Ziemniaki, późne Sałatka z sałatą lodową, Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Sok warzywno-owocowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Mus jabłkowy Owolovo	Pieczona owsianka ze śliwkami	Jogurt gruszkowy	pieczone jabłko z cynamonem	Kefir 0%, naturalny
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Papryka czerwona Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata pomidor bez skórki Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Mix sałat Papryka czerwona Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Kielbasa żywiecka Rzodkiewka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)	poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)
Energia: Kcal 1945 = 8143 kJ Kcal z tłuszczu 31,62 % Kcal z białka 18,75 % Kcal z węglowodanów 53,15 %	Energia: Kcal 2057 = 8616 kJ Kcal z tłuszczu 23,20 % Kcal z białka 20,78 % Kcal z węglowodanów 59,70 %	Energia: Kcal 2153 = 9011 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 18,65 % Kcal z węglowodanów 51,12 %	Energia: Kcal 2112 = 8777 kJ Kcal z tłuszczu 30,09 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 56,68 %	Energia: Kcal 2054 = 8444 kJ Kcal z tłuszczu 34,00 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 52,80 %	Energia: Kcal 1932 = 8118 kJ Kcal z tłuszczu 24,48 % Kcal z białka 19,33 % Kcal z węglowodanów 62,83 %	Energia: Kcal 2008 = 8405 kJ Kcal z tłuszczu 37,23 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 48,22 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,45 g Błonnik: 40,36 g Skrobia: 114,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,99 g Błonnik: 52,85 g Skrobia: 84,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,16 g Błonnik: 43,66 g Skrobia: 136,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,26 g Błonnik: 42,21 g Skrobia: 153,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,14 g Błonnik: 44,80 g Skrobia: 121,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,47 g Błonnik: 41,53 g Skrobia: 135,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,07 g Błonnik: 48,85 g Skrobia: 89,64 g
Białko: Białko ogółem: 91,15 g Białko roślinne: 23,45 g Białko zwierzęce: 58,50 g	Białko: Białko ogółem: 106,88 g Białko roślinne: 29,32 g Białko zwierzęce: 54,30 g	Białko: Białko ogółem: 100,37 g Białko roślinne: 23,99 g Białko zwierzęce: 65,97 g	Białko: Białko ogółem: 92,18 g Białko roślinne: 29,41 g Białko zwierzęce: 37,06 g	Białko: Białko ogółem: 88,05 g Białko roślinne: 26,63 g Białko zwierzęce: 47,99 g	Białko: Białko ogółem: 93,35 g Białko roślinne: 29,69 g Białko zwierzęce: 40,04 g	Białko: Białko ogółem: 94,98 g Białko roślinne: 28,48 g Białko zwierzęce: 54,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,33 g Cholesterol: 615,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,03 g Cholesterol: 214,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,68 g Cholesterol: 488,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,60 g Cholesterol: 324,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,59 g Cholesterol: 569,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,55 g Cholesterol: 191,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,07 g Cholesterol: 686,80 mg

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Sałatka warzywna Ser edamski Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki konserwowe Parówki z szynki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Maślanka naturalna	Jabłko	Kisiel truskawkowy
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą Gulasz z czerwoną fasolą i ryżem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Bigos z młodej kapusty z kielbaską Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Kisiel truskawkowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Mus jabłkowo-truskawkowy Owolovo
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
inka na mleku 200ml Chleb pełnoziarnisty z żyta Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Energia: Kcal 1977 = 7774 kJ Kcal z tłuszczu 26,48 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 60,56 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,34 g Błonnik: 50,94 g Skrobia: 126,15 g Białko: Białko ogółem: 84,81 g Białko roślinne: 38,54 g Białko zwierzęce: 31,44 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,17 g Cholesterol: 69,75 mg	Energia: Kcal 2013 = 8386 kJ Kcal z tłuszczu 38,35 % Kcal z białka 18,32 % Kcal z węglowodanów 46,73 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,15 g Błonnik: 50,61 g Skrobia: 86,11 g Białko: Białko ogółem: 92,18 g Białko roślinne: 33,26 g Białko zwierzęce: 44,70 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,77 g Cholesterol: 176,90 mg	Energia: Kcal 2075 = 8699 kJ Kcal z tłuszczu 25,07 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 59,01 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,11 g Błonnik: 38,15 g Skrobia: 119,42 g Białko: Białko ogółem: 99,27 g Białko roślinne: 30,60 g Białko zwierzęce: 36,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,81 g Cholesterol: 343,54 mg