

wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pszenny pomidor bez skórki kakao na ciepło Masło ekstra Pasta jajeczna z tuńczykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi Kanapki z szynką wieprzową i warzywami Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski Jajecznicza na parze pomidor bez skórki Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą Jagłanka z malinami Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Bułka lekka z dodatkami Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznicza z szynką lekka płatki kukurydziane na mleku Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa pieczarkowa Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami Kasza jagłana Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Risotto z indykiem i cukinią Zupa krem z pomidorów z mozzarellą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami Rosół – przepis bez tłuszczu Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Krupnik z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy Zupa krem z ciecierzycy Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Dietetyczne spaghetti 300g Zupa krem z białych warzyw 300ml 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
Kisiel truskawkowy Sucharki	Maślanka naturalna	Maślanka naturalna Sucharki	Kefir, 2% tłuszczu Mini sucharki	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki	Mini sucharki Kefir, 2% tłuszczu	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Masło ekstra pomidor bez skórki Sałata Kajzerki Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Delikatna kanapka z jajkiem Mus jabłkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Delikatna kanapka z jajkiem na chlebie bałtonowskim Herbata czarna, napar bez cukru	Lekka bułka pomidor bez skórki Masło ekstra Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa pomidor bez skórki Serek jogurtowy - Almette Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka delikatesowa z kurczaka Kajzerki Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa	Pasztet drobiowy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)
Energia: Kcal 2099 = 8607 kJ Kcal z tłuszczu 33,81 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 52,26 %	Energia: Kcal 1993 = 8186 kJ Kcal z tłuszczu 29,20 % Kcal z białka 20,50 % Kcal z węglowodanów 51,98 %	Energia: Kcal 2022 = 8389 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 23,86 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	Energia: Kcal 2018 = 8348 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 22,23 % Kcal z węglowodanów 53,22 %	Energia: Kcal 2034 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 24,26 % Kcal z białka 20,49 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	Energia: Kcal 1989 = 8152 kJ Kcal z tłuszczu 28,24 % Kcal z białka 20,25 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2016 = 8341 kJ Kcal z tłuszczu 35,76 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 47,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,24 g Błonnik: 25,14 g Skrobia: 133,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,98 g Błonnik: 22,59 g Skrobia: 113,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,01 g Błonnik: 26,82 g Skrobia: 128,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,50 g Błonnik: 20,90 g Skrobia: 148,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,04 g Błonnik: 22,35 g Skrobia: 118,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,01 g Błonnik: 28,49 g Skrobia: 143,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,15 g Błonnik: 27,96 g Skrobia: 94,52 g
Białko: Białko ogółem: 83,03 g Białko roślinne: 28,84 g Białko zwierzęce: 43,65 g	Białko: Białko ogółem: 102,14 g Białko roślinne: 23,49 g Białko zwierzęce: 53,11 g	Białko: Białko ogółem: 120,59 g Białko roślinne: 22,59 g Białko zwierzęce: 74,25 g	Białko: Białko ogółem: 112,16 g Białko roślinne: 27,04 g Białko zwierzęce: 81,19 g	Białko: Białko ogółem: 104,17 g Białko roślinne: 28,20 g Białko zwierzęce: 60,42 g	Białko: Białko ogółem: 100,70 g Białko roślinne: 40,63 g Białko zwierzęce: 37,91 g	Białko: Białko ogółem: 96,01 g Białko roślinne: 26,89 g Białko zwierzęce: 50,97 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,86 g Cholesterol: 392,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,67 g Cholesterol: 404,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,70 g Cholesterol: 710,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,06 g Cholesterol: 254,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,83 g Cholesterol: 482,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,42 g Cholesterol: 486,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,11 g Cholesterol: 746,65 mg

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Bułka z serkiem śmietankowym i szynką Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wiejska Pomidor Masło ekstra Sałata Ser edamski Zupa mleczna z kaszą manną Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb pszenny Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Zupa grysikowa z warzywami Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym	Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Dietetyczny żurek	Potrawka z kurczaka Puree z marchewki i pietruszki Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką	Jabłka pieczone z płatkami owsianymi Olej lniany	Kefir, 2% tłuszczu Banan
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Bułka lekka z dodatkami Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron z musem i twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb pszenny pomidor bez skórki Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
Energia: Kcal 2035 = 8514 kJ Kcal z tłuszczu 22,02 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 60,67 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,68 g Błonnik: 20,92 g Skrobia: 133,60 g Białko: Białko ogółem: 96,71 g Białko roślinne: 32,70 g Białko zwierzęce: 41,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,78 g Cholesterol: 401,63 mg	Energia: Kcal 2019 = 8470 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 52,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,40 g Błonnik: 25,76 g Skrobia: 144,90 g Białko: Białko ogółem: 88,93 g Białko roślinne: 27,47 g Białko zwierzęce: 59,23 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,06 g Cholesterol: 318,66 mg	Energia: Kcal 2034 = 8333 kJ Kcal z tłuszczu 30,12 % Kcal z białka 22,89 % Kcal z węglowodanów 49,11 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,73 g Błonnik: 28,98 g Skrobia: 117,66 g Białko: Białko ogółem: 116,39 g Białko roślinne: 27,29 g Białko zwierzęce: 72,97 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,08 g Cholesterol: 652,40 mg