

środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pasta twarogowo-jajeczna	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Ser twarogowy, chudy pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki Ser twarogowy, chudy Miód pszczeli	Chleb baltonowski Masło Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Ser mozzarella light	Chleb baltonowski Masło Sałata Szynka z indyka Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze pomidor bez skórki
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki Rosół – przepis bez tłuszczu lekki	Zupa grysikowa z warzywami Curry z batatów i soczewicy lekki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Miruna z ryżem i warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Lekka potrawka z kurczaka i warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kurczak pieczony 120g z warzywami, z ziemniakami 100g Zupa pomidorowa z makaronem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem Zupa jarzynowa z kluskami lekka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Curry z batatów i soczewicy Zupa krem z fasoli i jabłka lekka 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	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek homogenizowany, naturalny	Kefir, 2% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Szynka biała, gotowana Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki Ser mozzarella light	Chleb baltonowski masło 15g Ser twarogowy, chudy Dżem jagodowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb baltonowski masło 15g inka na mleku 200ml Szynka parzona pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Serek jogurtowy - Almette Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki

środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)
Energia: Kcal 1951 = 8023 kJ Kcal z tłuszczu 28,44 % Kcal z białka 19,93 % Kcal z węglowodanów 53,47 %	Energia: Kcal 1979 = 8111 kJ Kcal z tłuszczu 25,82 % Kcal z białka 19,70 % Kcal z węglowodanów 56,18 %	Energia: Kcal 2013 = 7400 kJ Kcal z tłuszczu 25,87 % Kcal z białka 22,21 % Kcal z węglowodanów 54,10 %	Energia: Kcal 2136 = 7821 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 22,78 % Kcal z węglowodanów 49,13 %	Energia: Kcal 1789 = 7403 kJ Kcal z tłuszczu 34,00 % Kcal z białka 21,49 % Kcal z węglowodanów 46,51 %	Energia: Kcal 2002 = 8423 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 21,97 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 1945 = 7882 kJ Kcal z tłuszczu 34,69 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 50,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,82 g Błonnik: 25,65 g Skrobia: 144,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,97 g Błonnik: 26,50 g Skrobia: 176,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,25 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 148,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,38 g Błonnik: 22,47 g Skrobia: 137,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 208,03 g Błonnik: 21,30 g Skrobia: 153,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,57 g Błonnik: 26,60 g Skrobia: 152,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,42 g Błonnik: 27,69 g Skrobia: 148,51 g
Białko: Białko ogółem: 97,23 g Białko roślinne: 19,12 g Białko zwierzęce: 59,38 g	Białko: Białko ogółem: 97,45 g Białko roślinne: 21,30 g Białko zwierzęce: 49,87 g	Białko: Białko ogółem: 111,79 g Białko roślinne: 25,48 g Białko zwierzęce: 52,16 g	Białko: Białko ogółem: 121,63 g Białko roślinne: 24,42 g Białko zwierzęce: 83,93 g	Białko: Białko ogółem: 96,12 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 46,37 g	Białko: Białko ogółem: 109,95 g Białko roślinne: 34,48 g Białko zwierzęce: 63,97 g	Białko: Białko ogółem: 80,32 g Białko roślinne: 22,85 g Białko zwierzęce: 40,47 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,66 g Cholesterol: 400,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,78 g Cholesterol: 112,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,86 g Cholesterol: 73,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,91 g Cholesterol: 235,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,59 g Cholesterol: 201,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,68 g Cholesterol: 432,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,97 g Cholesterol: 502,20 mg

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Masło Herbata czarna, napar bez cukru Pasta twarogowo-jajeczna pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną pomidor bez skórki Ser mozzarella light	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki Sałata masłowa Pasta kanapkowa z pieczonych warzyw
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Krupnik z ryżem Pieczone pulpety drobiowe w sosie koperkowym 100g z ziemniakami Sałatka z pomidorów lekka	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Schab duszony w warzywach Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grysikowa z warzywami Dorsz gotowany w mleku z ryżem i lekkim sosem koperkowym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Maślanka naturalna	Maślanka naturalna pieczone jabłko z cynamonem	Jogurt naturalny 0% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb baltonowski Pomidor Sałata Masło ekstra Paszтет drobiowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło ekstra Pasta jajeczna z awokado Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
Energia: Kcal 1965 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 32,49 % Kcal z białka 19,64 % Kcal z węglowodanów 50,14 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,29 g Błonnik: 25,10 g Skrobia: 154,13 g Białko: Białko ogółem: 96,50 g Białko roślinne: 23,20 g Białko zwierzęce: 48,52 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,93 g Cholesterol: 550,98 mg	Energia: Kcal 2060 = 8444 kJ Kcal z tłuszczu 30,83 % Kcal z białka 19,37 % Kcal z węglowodanów 52,01 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,87 g Błonnik: 28,04 g Skrobia: 111,94 g Białko: Białko ogółem: 99,75 g Białko roślinne: 22,80 g Białko zwierzęce: 54,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,56 g Cholesterol: 206,10 mg	Energia: Kcal 1964 = 8121 kJ Kcal z tłuszczu 31,13 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 54,87 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,40 g Błonnik: 24,50 g Skrobia: 146,65 g Białko: Białko ogółem: 80,37 g Białko roślinne: 29,03 g Białko zwierzęce: 39,55 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,93 g Cholesterol: 427,25 mg