

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 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 Jajecznica na parze pomidor bez skórki Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą Jaglanka 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	Jajecznica 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
Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Krupnik z ryżem Kompot jabłkowy z miodem	Risotto z indykiem i cukinią Zupa krem z pomidorów z mozzarellą Kompot jabłkowy z miodem	Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami Rosół – przepis bez tłuszczu Kompot jabłkowy z miodem	Zupa koperkowa Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy Zupa koperkowa 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

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 2047 = 8416 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 54,63 %	Energia: Kcal 2030 = 8367 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 20,74 % Kcal z węglowodanów 54,55 %	Energia: Kcal 2013 = 8364 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 19,58 % Kcal z węglowodanów 55,69 %	Energia: Kcal 2027 = 8391 kJ Kcal z tłuszczu 26,21 % Kcal z białka 22,10 % Kcal z węglowodanów 53,49 %	Energia: Kcal 2094 = 8632 kJ Kcal z tłuszczu 28,66 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 55,24 %	Energia: Kcal 2028 = 8307 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 49,90 %	Energia: Kcal 1998 = 8269 kJ Kcal z tłuszczu 35,98 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 47,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,56 g Błonnik: 24,98 g Skrobia: 157,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,83 g Błonnik: 20,70 g Skrobia: 155,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,24 g Błonnik: 24,30 g Skrobia: 172,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,06 g Błonnik: 20,48 g Skrobia: 148,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,20 g Błonnik: 21,57 g Skrobia: 113,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,98 g Błonnik: 22,37 g Skrobia: 151,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,68 g Błonnik: 26,75 g Skrobia: 93,94 g
Białko: Białko ogółem: 91,24 g Białko roślinne: 27,38 g Białko zwierzęce: 53,34 g	Białko: Białko ogółem: 105,26 g Białko roślinne: 27,37 g Białko zwierzęce: 57,58 g	Białko: Białko ogółem: 98,55 g Białko roślinne: 28,51 g Białko zwierzęce: 52,30 g	Białko: Białko ogółem: 111,97 g Białko roślinne: 26,84 g Białko zwierzęce: 81,20 g	Białko: Białko ogółem: 95,67 g Białko roślinne: 30,93 g Białko zwierzęce: 50,73 g	Białko: Białko ogółem: 92,93 g Białko roślinne: 40,79 g Białko zwierzęce: 37,24 g	Białko: Białko ogółem: 95,07 g Białko roślinne: 26,12 g Białko zwierzęce: 50,98 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,85 g Cholesterol: 379,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,65 g Cholesterol: 302,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,57 g Cholesterol: 675,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,03 g Cholesterol: 254,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,68 g Cholesterol: 495,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,70 g Cholesterol: 486,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,87 g Cholesterol: 746,65 mg

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło ekstra Sałata Ser edamski Chleb pszenny Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Herbata czarna, napar bez cukru	Jaglanka z jabłkiem i migdałami Bułka z serkiem śmietankowym i szynką Pomidor 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
Zupa koperkowa Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem Dietetyczny żurek Kompot jabłkowy z miodem	Potrawka z kurczaka Puree z marchewki i pietruszki Buraczki lekkostrawne Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych Kompot jabłkowy z miodem
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

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Energia: Kcal 1894 = 7894 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 18,40 % Kcal z węglowodanów 55,42 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,41 g Błonnik: 19,99 g Skrobia: 130,56 g Białko: Białko ogółem: 87,11 g Białko roślinne: 28,39 g Białko zwierzęce: 57,09 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,89 g Cholesterol: 306,67 mg	Energia: Kcal 2005 = 8424 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 56,83 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,88 g Błonnik: 27,86 g Skrobia: 118,28 g Białko: Białko ogółem: 82,65 g Białko roślinne: 29,95 g Białko zwierzęce: 50,35 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,86 g Cholesterol: 293,87 mg	Energia: Kcal 2041 = 8359 kJ Kcal z tłuszczu 30,49 % Kcal z białka 22,66 % Kcal z węglowodanów 48,70 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,48 g Błonnik: 25,90 g Skrobia: 113,82 g Białko: Białko ogółem: 115,61 g Białko roślinne: 27,13 g Białko zwierzęce: 72,96 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,14 g Cholesterol: 652,40 mg