

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 pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka wieprzowa Ogórek Mix sałat Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Kremowa zupa mleczna z makaronem Chleb żytni razowy Masło ekstra Rzodkiewka Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Jajecznica na parze pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mazowiecki Masło ekstra Ogórki konserwowe Kielbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Schab wędzony Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Masło ekstra Szynka parzona pomidor bez skórki Chleb wiejski 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 koperkowa Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki Surówka z czerwonej kapusty z 180g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Karkówka duszona Ziemniaki, późne sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Zupa z cukinii	Zupa pieczarkowa Miruna z surówką z kapusty kiszonej i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Penne z ciecierzycą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny barszcz biały Pieczone kotlety mielone 120g Kasza gryczana Sos pomidorowy Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami 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
Mus jabłkowo-rabarbarowy Owolovo	Deser, owocowy krem z jogurtem Gerber	Pieczona owsianka z truskawkami	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	kisiel 250 ml	Sok warzywno-owocowy	Pieczona gruszka z migdałami
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Kielbasa żywiecka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb poleski Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka parzona Sałata pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	inka na mleku 200ml Chafka zdobna Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb beszkidzki Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką 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 2006 = 8378 kJ Kcal z tłuszczu 42,65 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 44,84 %	Energia: Kcal 1995 = 8350 kJ Kcal z tłuszczu 35,02 % Kcal z białka 19,75 % Kcal z węglowodanów 50,39 %	Energia: Kcal 2068 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 29,66 % Kcal z białka 21,56 % Kcal z węglowodanów 54,12 %	Energia: Kcal 1931 = 8000 kJ Kcal z tłuszczu 36,12 % Kcal z białka 19,74 % Kcal z węglowodanów 47,29 %	Energia: Kcal 2071 = 7974 kJ Kcal z tłuszczu 31,70 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 55,95 %	Energia: Kcal 2062 = 8138 kJ Kcal z tłuszczu 33,91 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 53,03 %	Energia: Kcal 2047 = 8490 kJ Kcal z tłuszczu 29,87 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 57,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 224,87 g Błonnik: 34,17 g Skrobia: 120,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,31 g Błonnik: 34,26 g Skrobia: 124,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,79 g Błonnik: 50,44 g Skrobia: 138,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,29 g Błonnik: 31,37 g Skrobia: 131,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,69 g Błonnik: 37,86 g Skrobia: 107,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,38 g Błonnik: 28,20 g Skrobia: 131,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,28 g Błonnik: 40,33 g Skrobia: 162,10 g
Białko: Białko ogółem: 72,01 g Białko roślinne: 18,79 g Białko zwierzęce: 34,12 g	Białko: Białko ogółem: 98,52 g Białko roślinne: 22,48 g Białko zwierzęce: 67,88 g	Białko: Białko ogółem: 111,48 g Białko roślinne: 35,99 g Białko zwierzęce: 58,09 g	Białko: Białko ogółem: 95,30 g Białko roślinne: 24,06 g Białko zwierzęce: 41,79 g	Białko: Białko ogółem: 73,91 g Białko roślinne: 23,06 g Białko zwierzęce: 21,03 g	Białko: Białko ogółem: 76,53 g Białko roślinne: 27,08 g Białko zwierzęce: 24,66 g	Białko: Białko ogółem: 83,19 g Białko roślinne: 33,25 g Białko zwierzęce: 15,23 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,06 g Cholesterol: 216,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,63 g Cholesterol: 741,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,16 g Cholesterol: 369,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,49 g Cholesterol: 487,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,94 g Cholesterol: 168,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,69 g Cholesterol: 360,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,93 g Cholesterol: 182,58 mg

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Oliwki czarne, bez pestki Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb beskidzki Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Herbata czarna, napar bez cukru
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Gulasz z mięsa z kaszą bulgur Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kotlety mielone z ziemniakami i ogórkiem kiszonym	Krupnik z ryżem Schab duszony w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Maślanka naturalna	Jogurt gruszkowy	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
inka na mleku 200ml Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb beskidzki 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

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
Energia: Kcal 2058 = 8123 kJ Kcal z tłuszczu 28,21 % Kcal z białka 19,76 % Kcal z węglowodanów 55,07 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,32 g Błonnik: 36,49 g Skrobia: 88,90 g Białko: Białko ogółem: 101,66 g Białko roślinne: 21,89 g Białko zwierzęce: 60,49 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,50 g Cholesterol: 144,20 mg	Energia: Kcal 1997 = 8355 kJ Kcal z tłuszczu 32,42 % Kcal z białka 19,55 % Kcal z węglowodanów 51,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,90 g Błonnik: 39,39 g Skrobia: 132,15 g Białko: Białko ogółem: 97,59 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 41,16 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,93 g Cholesterol: 429,10 mg	Energia: Kcal 2002 = 7843 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 56,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,89 g Błonnik: 40,03 g Skrobia: 135,20 g Białko: Białko ogółem: 96,68 g Białko roślinne: 34,08 g Białko zwierzęce: 54,29 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,30 g Cholesterol: 227,14 mg