

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 mieszany sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Sałata Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku z gruszką Chleb pełnoziarnisty z żyta Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Rzodkiewka Sałata Ser gouda Ryż na mleku 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	masło 15g Chleb bałtonowski Szynka biała, gotowana Papryka czerwona Zupa mleczna z kluskami lanymi Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałata Pomidor Masło ekstra Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka biała, gotowana Papryka czerwona Masło ekstra Chleb zwykły Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Pasta twarogowo-jajeczna 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
Pieczone pulpety drobiowe z mizerią Krupnik z ryżem Ziemniaki, późne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Pieczone udko z kaszą bulgur i marchewką z grozkiem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa 300ml Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Rosół z kury Kasza gryczana 50g z indykiem 150g i brokułem 150g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Surówka z czerwonej kapusty z 180g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Ryż z ciecierzycą, papryką, oliwkami i natką pietruszki Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Gulasz z indyka z warzywami Ziemniaki, późne Surówka z kapusty kiszzonej 200g 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
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek homogenizowany, naturalny	Kefir, 2% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Masło ekstra Szynka biała, gotowana Ogórek Rzodkiewka Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Szpinak Pomidor Masło ekstra Pasztecik drobiowy Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Ser twarogowy, tłusty Rzodkiewka Szczypiorek Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Paprykarz szczeciński Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Chleb żytni razowy Masło ekstra Pasta z makrelą i twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Dżem ananasowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

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 2075 = 8701 kJ Kcal z tłuszczu 31,91 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 50,72 %	Energia: Kcal 2180 = 9141 kJ Kcal z tłuszczu 30,10 % Kcal z białka 21,55 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	Energia: Kcal 2029 = 8512 kJ Kcal z tłuszczu 31,29 % Kcal z białka 21,22 % Kcal z węglowodanów 50,77 %	Energia: Kcal 2097 = 8740 kJ Kcal z tłuszczu 23,15 % Kcal z białka 23,67 % Kcal z węglowodanów 56,38 %	Energia: Kcal 2094 = 8745 kJ Kcal z tłuszczu 42,11 % Kcal z białka 19,46 % Kcal z węglowodanów 41,88 %	Energia: Kcal 2095 = 8268 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 17,11 % Kcal z węglowodanów 57,17 %	Energia: Kcal 2026 = 8485 kJ Kcal z tłuszczu 35,50 % Kcal z białka 20,23 % Kcal z węglowodanów 48,34 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,11 g Błonnik: 30,68 g Skrobia: 101,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,33 g Błonnik: 52,97 g Skrobia: 102,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,51 g Błonnik: 32,67 g Skrobia: 158,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,55 g Błonnik: 34,39 g Skrobia: 138,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,23 g Błonnik: 36,50 g Skrobia: 118,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,45 g Błonnik: 41,36 g Skrobia: 124,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,85 g Błonnik: 40,91 g Skrobia: 131,34 g
Białko: Białko ogółem: 104,59 g Białko roślinne: 21,98 g Białko zwierzęce: 47,04 g	Białko: Białko ogółem: 117,43 g Białko roślinne: 26,54 g Białko zwierzęce: 72,51 g	Białko: Białko ogółem: 107,62 g Białko roślinne: 30,13 g Białko zwierzęce: 71,96 g	Białko: Białko ogółem: 124,09 g Białko roślinne: 36,09 g Białko zwierzęce: 72,76 g	Białko: Białko ogółem: 101,85 g Białko roślinne: 28,65 g Białko zwierzęce: 62,72 g	Białko: Białko ogółem: 89,61 g Białko roślinne: 22,54 g Białko zwierzęce: 35,21 g	Białko: Białko ogółem: 102,49 g Białko roślinne: 27,64 g Białko zwierzęce: 70,57 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,57 g Cholesterol: 489,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,90 g Cholesterol: 486,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,54 g Cholesterol: 287,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,93 g Cholesterol: 336,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,97 g Cholesterol: 606,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,31 g Cholesterol: 264,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,91 g Cholesterol: 601,95 mg

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Masło ekstra Chleb żytni razowy Parówki z kurczaka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka wiejska Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Jajecznica na parze Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml Pieczone kotlety mielone 120g Kasza jaglana Buraki z jabłkami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczne spaghetti 300g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowo-brokułowa Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Serek wiejski	Maślanka naturalna	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pomidor Sałata Masło ekstra Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Paszтет z soczewicy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Ser twarogowy, chudy Szcypiorek Herbata czarna, napar bez cukru

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
Energia: Kcal 2088 = 8749 kJ Kcal z tłuszczu 40,06 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 45,59 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,99 g Błonnik: 34,69 g Skrobia: 129,64 g Białko: Białko ogółem: 90,72 g Białko roślinne: 29,76 g Białko zwierzęce: 20,26 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,94 g Cholesterol: 359,60 mg	Energia: Kcal 2051 = 8601 kJ Kcal z tłuszczu 32,39 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 54,79 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,94 g Błonnik: 38,76 g Skrobia: 175,77 g Białko: Białko ogółem: 83,94 g Białko roślinne: 35,02 g Białko zwierzęce: 25,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,81 g Cholesterol: 190,87 mg	Energia: Kcal 2038 = 7993 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 51,16 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,66 g Błonnik: 37,40 g Skrobia: 116,61 g Białko: Białko ogółem: 104,37 g Białko roślinne: 33,65 g Białko zwierzęce: 39,23 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,24 g Cholesterol: 546,20 mg