

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 pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka parzona Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Papryka czerwona Pieczona biała kielbasa 80g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka parzona Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml 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 Kremowa zupa mleczna z makaronem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb wiejski Jajecznica z szynką 150g Pomidor 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 ogórkowa 300ml Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa z warzywami Makaron z truskawkami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml szynka pieczona 140g z ziemniakami 150g Sałatka z sałatą lodową, Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Pieczone udko z kaszą pęczak Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Gulasz z mięsa z ziemniakami sałata masłowa z jogurtem 100g Zupa pieczarkowa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą Gulasz z czerwoną fasolą i ryżem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Chłodnik litewski Karkówka duszona Ziemniaki, późne Sałatka z sałatą lodową, 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
Sok warzywno-owocowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Mus jabłkowy Owolovo	Pieczona owsianka ze śliwkami	Jogurt gruszkowy	pieczone jabłko z cynamonem	Kefir 0%, naturalny
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 Papryka czerwona Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb poleski Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką 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 Sałata pomidor bez skórki Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pszenny Masło ekstra Mix sałat Papryka czerwona Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb beskidzki Masło ekstra Kielbasa żywiecka Rzodkiewka Ogórek 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 1885 = 7892 kJ Kcal z tłuszczu 32,75 % Kcal z białka 18,23 % Kcal z węglowodanów 53,31 %	Energia: Kcal 1997 = 8369 kJ Kcal z tłuszczu 23,78 % Kcal z białka 21,35 % Kcal z węglowodanów 58,01 %	Energia: Kcal 2122 = 8877 kJ Kcal z tłuszczu 34,13 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 50,74 %	Energia: Kcal 2128 = 8849 kJ Kcal z tłuszczu 28,46 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 59,52 %	Energia: Kcal 2192 = 9011 kJ Kcal z tłuszczu 41,25 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 46,69 %	Energia: Kcal 2160 = 9068 kJ Kcal z tłuszczu 22,87 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 66,46 %	Energia: Kcal 2055 = 8592 kJ Kcal z tłuszczu 42,04 % Kcal z białka 18,16 % Kcal z węglowodanów 42,70 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,21 g Błonnik: 42,18 g Skrobia: 121,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,61 g Błonnik: 45,89 g Skrobia: 96,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,20 g Błonnik: 48,41 g Skrobia: 127,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,67 g Błonnik: 37,47 g Skrobia: 167,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,84 g Błonnik: 35,87 g Skrobia: 138,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,90 g Błonnik: 49,02 g Skrobia: 176,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,37 g Błonnik: 35,07 g Skrobia: 108,75 g
Białko: Białko ogółem: 85,91 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 58,72 g	Białko: Białko ogółem: 106,60 g Białko roślinne: 30,14 g Białko zwierzęce: 53,20 g	Białko: Białko ogółem: 92,61 g Białko roślinne: 24,64 g Białko zwierzęce: 57,86 g	Białko: Białko ogółem: 84,07 g Białko roślinne: 30,61 g Białko zwierzęce: 36,58 g	Białko: Białko ogółem: 82,24 g Białko roślinne: 27,37 g Białko zwierzęce: 41,73 g	Białko: Białko ogółem: 102,91 g Białko roślinne: 46,71 g Białko zwierzęce: 48,63 g	Białko: Białko ogółem: 93,29 g Białko roślinne: 27,50 g Białko zwierzęce: 53,72 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,59 g Cholesterol: 615,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,76 g Cholesterol: 213,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,46 g Cholesterol: 502,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,30 g Cholesterol: 380,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,46 g Cholesterol: 586,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,88 g Cholesterol: 176,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,00 g Cholesterol: 718,24 mg

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Sałatka warzywna Ser edamski Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Ogórki konserwowe Parówki z szynki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb beszkidzki Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem Miruna z surówką z białej kapusty i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Bigos z młodej kapusty z kielbaską Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Kisiel truskawkowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Mus jabłkowo-truskawkowy Owolovo
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
inka na mleku 200ml Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb beszkidzki 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

piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Energia: Kcal 2110 = 8355 kJ Kcal z tłuszczu 26,36 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 58,81 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,23 g Błonnik: 39,34 g Skrobia: 175,98 g Białko: Białko ogółem: 94,83 g Białko roślinne: 35,99 g Białko zwierzęce: 26,00 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,79 g Cholesterol: 101,65 mg	Energia: Kcal 1722 = 7179 kJ Kcal z tłuszczu 41,76 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 41,99 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 180,75 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 78,44 g Białko: Białko ogółem: 81,65 g Białko roślinne: 26,50 g Białko zwierzęce: 41,48 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,91 g Cholesterol: 170,20 mg	Energia: Kcal 1991 = 8353 kJ Kcal z tłuszczu 24,46 % Kcal z białka 19,76 % Kcal z węglowodanów 58,45 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,94 g Błonnik: 31,07 g Skrobia: 129,32 g Białko: Białko ogółem: 98,37 g Białko roślinne: 30,39 g Białko zwierzęce: 36,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,11 g Cholesterol: 343,54 mg