

wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica z szynką Chleb żytni razowy Pasta z pieczonych warzyw Masło ekstra	Kanapki z chlebem razowym i szynką wieprzową i warzywami Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej	Szakszuka ze świeżymi pomidorami i burratą	kanapka z wędliną i sałatą z chlebem razowym Ser gouda Jabłko Serek jogurtowy - Almette	Parówki 100% z szynki Tarczyński Chleb graham Rzodkiewka Ogórki kiszane Jaja gotowane Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Sałata	Szynka kanapkowa kakao na ciepło Delikatna kanapka z jajkiem	Jajecznica z szynką Chleb żytni razowy Gruszka Masło ekstra
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłka pieczone z płatkami owsianymi	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko	Maślanka naturalna Orzechy laskowe	Grejfrut marchew w słupkach humus	Kefir, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny - Skyr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pieczone pulpety drobiowe z mizerią Krupnik z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem	Zupa pomidorowa z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Mandarynki Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią	Zupa ogórkowa Potrawka z mięsem mielonym, papryką i kaszą bulgur Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem	Barszcz ukraiński Ryba z pieczarkami, kaszą i brukselką	Zupa pieczarkowa Dietetyczne kotlety mielone Ryż brązowy Surówka z marchewki i kalarepki	Rosół z kury Kasza gryczana z indykiem i brokułem	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym Udka pieczone z warzywami bez ziemniaków Surówka z marchewki i kalarepki
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Serek wiejski	Gruszka Maślanka naturalna	Serek wiejski, lekki Jabłko	Zapiekany ryż z jabłkiem air fryer	Herbatniki galaretka owocowa z chia i z erytrytolem 200g	Owocowy pudding ryżowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z grillowanymi warzywami i kuskusem Szynka kanapkowa	kanapka z jajkiem Rzodkiewka	Kanapki z chlebem razowym i z pastą z pieczonej dyni i twarogu Masło ekstra	Kanapki z ogórkowym twarożkiem Pasta z awokado i tuńczyka	Pomidor Sałatka warzywna Chleb żytni razowy Masło ekstra	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Maślanka naturalna Masło ekstra Pieczywo chrupkie - Wasa	Pasztet drobiowy Chleb graham Masło ekstra Ogórek

wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)
Energia: Kcal 2019 = 8401 kJ Kcal z tłuszczu 35,63 % Kcal z białka 21,64 % Kcal z węglowodanów 46,93 %	Energia: Kcal 2002 = 8384 kJ Kcal z tłuszczu 35,49 % Kcal z białka 21,60 % Kcal z węglowodanów 46,84 %	Energia: Kcal 2005 = 8367 kJ Kcal z tłuszczu 39,61 % Kcal z białka 20,72 % Kcal z węglowodanów 44,95 %	Energia: Kcal 2009 = 7646 kJ Kcal z tłuszczu 35,53 % Kcal z białka 21,46 % Kcal z węglowodanów 40,51 %	Energia: Kcal 2045 = 8575 kJ Kcal z tłuszczu 39,07 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 48,03 %	Energia: Kcal 2002 = 8387 kJ Kcal z tłuszczu 33,36 % Kcal z białka 20,52 % Kcal z węglowodanów 49,70 %	Energia: Kcal 2011 = 8402 kJ Kcal z tłuszczu 36,69 % Kcal z białka 22,31 % Kcal z węglowodanów 48,04 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,88 g Błonnik: 38,67 g Skrobia: 45,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,44 g Błonnik: 39,13 g Skrobia: 82,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,31 g Błonnik: 38,24 g Skrobia: 60,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 203,47 g Błonnik: 42,11 g Skrobia: 87,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,56 g Błonnik: 38,53 g Skrobia: 128,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,75 g Błonnik: 31,69 g Skrobia: 72,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,52 g Błonnik: 39,92 g Skrobia: 83,27 g
Białko: Białko ogółem: 109,22 g Białko roślinne: 20,21 g Białko zwierzęce: 61,46 g	Białko: Białko ogółem: 108,09 g Białko roślinne: 20,17 g Białko zwierzęce: 45,91 g	Białko: Białko ogółem: 103,86 g Białko roślinne: 18,79 g Białko zwierzęce: 58,69 g	Białko: Białko ogółem: 107,78 g Białko roślinne: 28,05 g Białko zwierzęce: 51,78 g	Białko: Białko ogółem: 86,46 g Białko roślinne: 26,83 g Białko zwierzęce: 22,93 g	Białko: Białko ogółem: 102,69 g Białko roślinne: 22,86 g Białko zwierzęce: 66,49 g	Białko: Białko ogółem: 112,17 g Białko roślinne: 30,93 g Białko zwierzęce: 52,95 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,93 g Cholesterol: 717,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,94 g Cholesterol: 942,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,24 g Cholesterol: 526,21 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,32 g Cholesterol: 167,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,78 g Cholesterol: 402,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,21 g Cholesterol: 459,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,98 g Cholesterol: 596,16 mg

wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami kanapka z serkiem śmietankowym i szynką Masło ekstra	Chleb graham Szynka wiejska Pomidor Masło ekstra Sałata Ser edamski kakao na ciepło	Salatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem Chleb graham Pomidor Mandarynki Masło ekstra
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Omlet ze szpinakiem i fetą	Serek wiejski	Jogurt pitny proteinowy o smaku mango Go Active
Obiad	Obiad	Obiad
Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Zupa koperkowa z ryżem brązowym	Lekki kapuśniak Pieczone udko z kaszą bulgur i marchewką z groszkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny żurek Potrawka z kurczaka Kompot jabłkowy z miodem Surówka z czerwonej kapusty z granatem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka Ser twarogowy, chudy	Jabłka pieczone z płatkami owsianymi Olej lniany	Kalarepa Kefir 0%, naturalny
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bułka razowa z dodatkami Masło ekstra	Makaron z truskawkami i twarogiem	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Pasta z szynki i masła Pomidor

wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)
Energia: Kcal 2086 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 34,95 % Kcal z białka 20,12 % Kcal z węglowodanów 48,49 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,87 g Błonnik: 41,20 g Skrobia: 123,13 g Białko: Białko ogółem: 104,95 g Białko roślinne: 29,56 g Białko zwierzęce: 74,13 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,01 g Cholesterol: 584,68 mg	Energia: Kcal 2016 = 8419 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 23,57 % Kcal z węglowodanów 45,73 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,50 g Błonnik: 38,81 g Skrobia: 41,34 g Białko: Białko ogółem: 118,80 g Białko roślinne: 18,02 g Białko zwierzęce: 65,52 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,58 g Cholesterol: 288,70 mg	Energia: Kcal 2005 = 8554 kJ Kcal z tłuszczu 35,64 % Kcal z białka 23,89 % Kcal z węglowodanów 42,67 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 213,87 g Błonnik: 31,83 g Skrobia: 78,18 g Białko: Białko ogółem: 119,75 g Białko roślinne: 24,80 g Białko zwierzęce: 40,46 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,39 g Cholesterol: 475,92 mg