

| 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)                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                      |
| Chleb pszenny<br>pomidor bez skórki<br>kakao na ciepło<br>Masło ekstra<br>Jajecznicza na parze                         | Zupa mleczna z kluskami<br>lanymi<br>Kanapki z szynką<br>wieprzową i warzywami                                                     | Szakszuka ze świeżymi<br>pomidorami i burratą<br>Chleb bałtonowski<br>Mus jabłkowy | płatki kukurydziane na<br>mleku<br>Mus jabłkowy Owolovo<br>kanapka z chlebem<br>pszennym i z wędliną i<br>sałatą | Parówki 100% z szynki<br>Tarczyński<br>Jaja gotowane<br>Rozpuszczalna kawa<br>zbożowa - Inka<br>Sałata<br>Chleb pszenny<br>pomidor bez skórki                                         | Delikatna kanapka z<br>jajkiem<br>Szynka kanapkowa<br>kakao na ciepło                      | Jajecznicza z szynką lekka<br>płatki kukurydziane na<br>mleku<br>Bułka pszenna zwykła<br>Masło ekstra |
| <b>Obiad</b>                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                          |
| Pieczone pulpety drobiowe<br>z ziemniakami i gotowaną<br>marchewką<br>Krupnik z ryżem na lekko<br>Mus jabłkowy Owolovo | Zupa pomidorowa z ryżem<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru<br>Kotlety jajeczne z<br>ziemniakami<br>Buraczki lekkostrawne | Zupa ogórkowa<br>Potrawka z mięsem<br>mielonym, papryką i<br>ziemniakami           | Barszcz ukraiński<br>Ryba z, kaszą i warzywami                                                                   | Zupa pieczarkowa<br>Dietetyczne kotlety<br>mielone<br>Kasza jęczmienna, perłowa<br>Surówka z cukinii i<br>pomidora<br>Gruszka                                                         | Rosół z kury<br>Kasza gryczana z indykiem<br>i brokułem                                    | Zupa pomidorowa z ryżem<br>Udka pieczone z<br>warzywami                                               |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                                    | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                                              | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b>                                                                        | <b>Podwieczorek</b>                                                                                   |
| Kisiel truskawkowy<br>Sucharki                                                                                         | Pudding chia z pietruszką                                                                                                          | Maślanka naturalna<br>Sucharki                                                     | Kisiel z siemieniem<br>lnianym i owocami                                                                         | Budyń jaglany z musem z<br>mango<br>Sucharki                                                                                                                                          | Herbatniki<br>galaretka owocowa z chia i<br>z cukrem 200g                                  | Mus jabłkowo-morelowy<br>Owolovo<br>Kleik ryżowy z jabłkiem                                           |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                        |
| Lekka bułka<br>Masło ekstra<br>pomidor bez skórki<br>Sałata                                                            | Delikatna kanapka z<br>jajkiem<br>Mus jabłkowy                                                                                     | Kanapki z pastą z<br>pieczonej dyni i twarogu                                      | Lekka bułka<br>pomidor bez skórki<br>Masło ekstra<br>Proteinowy ser żółty Go<br>Active                           | Masło ekstra<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Sałata lodowa<br>pomidor bez skórki<br>Dżem brzoskwiniowy,<br>niskosłodzony<br>Serek jogurtowy - Almette<br>Wafle ryżowe<br>Chleb pszenny | Wafle ryżowe<br>Dżem brzoskwiniowy,<br>niskosłodzony<br>Maślanka naturalna<br>Masło ekstra | Pasztet drobiowy<br>Masło ekstra<br>Chleb pszenny                                                     |

| 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)                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2018 = 8263 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,39 %<br>Kcal z białka 18,12 %<br>Kcal z węglowodanów 54,02 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2010 = 8235 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,73 %<br>Kcal z białka 16,18 %<br>Kcal z węglowodanów 56,74 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2019 = 8470 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,85 %<br>Kcal z białka 16,59 %<br>Kcal z węglowodanów 55,78 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2006 = 8112 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,24 %<br>Kcal z białka 18,18 %<br>Kcal z węglowodanów 53,76 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2022 = 8334 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,07 %<br>Kcal z białka 16,31 %<br>Kcal z węglowodanów 53,25 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2004 = 8411 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,71 %<br>Kcal z białka 18,18 %<br>Kcal z węglowodanów 56,11 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2003 = 8282 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,84 %<br>Kcal z białka 18,42 %<br>Kcal z węglowodanów 52,30 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 272,55 g<br>Błonnik: 25,53 g<br>Skrobia: 145,49 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 285,10 g<br>Błonnik: 26,98 g<br>Skrobia: 151,89 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 281,57 g<br>Błonnik: 27,08 g<br>Skrobia: 143,20 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 269,63 g<br>Błonnik: 28,03 g<br>Skrobia: 145,89 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 269,16 g<br>Błonnik: 23,62 g<br>Skrobia: 135,98 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 281,13 g<br>Błonnik: 22,03 g<br>Skrobia: 89,78 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 261,90 g<br>Błonnik: 24,85 g<br>Skrobia: 123,57 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 91,43 g<br>Białko roślinne: 23,28 g<br>Białko zwierzęce: 43,16 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,28 g<br>Białko roślinne: 23,37 g<br>Białko zwierzęce: 34,15 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,72 g<br>Białko roślinne: 25,55 g<br>Białko zwierzęce: 41,32 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 91,16 g<br>Białko roślinne: 26,73 g<br>Białko zwierzęce: 49,05 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 82,47 g<br>Białko roślinne: 25,72 g<br>Białko zwierzęce: 13,33 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 91,07 g<br>Białko roślinne: 26,76 g<br>Białko zwierzęce: 49,71 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 92,23 g<br>Białko roślinne: 23,04 g<br>Białko zwierzęce: 61,84 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 65,89 g<br>Cholesterol: 654,36 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,16 g<br>Cholesterol: 720,24 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,21 g<br>Cholesterol: 289,89 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 67,41 g<br>Cholesterol: 154,19 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,05 g<br>Cholesterol: 399,33 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 61,70 g<br>Cholesterol: 364,06 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 70,87 g<br>Cholesterol: 639,79 mg                                                      |

| wtorek (2026-04-14)                                                                                 | środa (2026-04-15)                                                                                                | czwartek (2026-04-16)                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                         |
| Jaglanka z jabłkiem i migdałami<br>Bułka z serkiem śmietankowym i szynką                            | Szynka wiejska<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Ser edamski<br>Zupa mleczna z kaszą manną<br>Chleb pszenny | Jajecznicza na parze<br>Chleb pszenny<br>Masło ekstra<br>Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott<br>pomidor bez skórki |
| <b>Obiad</b>                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                             |
| Zupa koperkowa<br>Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Lekki kapuśniak<br>Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru         | Dietetyczny żurek<br>Potrawka z kurczaka<br>Puree z marchewki i pietruszki<br>Buraczki lekkostrawne                      |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                 | <b>Podwieczorek</b>                                                                                               | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                      |
| Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką                                                  | Jabłka pieczone z płatkami owsianymi<br>Olej lniany                                                               | wafle ryżowe z dżemem i otrębami<br>Kefir, 2% tłuszczu                                                                   |
| <b>Kolacja</b>                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                           |
| Bułka lekka z dodatkami                                                                             | Makaron z musem i twarogiem                                                                                       | Pasta z pieczonej papryki i marchewki<br>Masło ekstra<br>Chleb pszenny                                                   |

| wtorek (2026-04-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | środa (2026-04-15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | czwartek (2026-04-16)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2012 = 8394 kJ<br>Kcal z tłuszczu 24,51 %<br>Kcal z białka 17,98 %<br>Kcal z węglowodanów 59,73 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 300,43 g<br>Błonnik: 26,02 g<br>Skrobia: 116,92 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,42 g<br>Białko roślinne: 33,39 g<br>Białko zwierzęce: 55,36 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 54,80 g<br>Cholesterol: 300,43 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2010 = 8427 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,99 %<br>Kcal z białka 17,77 %<br>Kcal z węglowodanów 53,52 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 268,96 g<br>Błonnik: 27,16 g<br>Skrobia: 150,93 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89,29 g<br>Białko roślinne: 26,82 g<br>Białko zwierzęce: 60,21 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,20 g<br>Cholesterol: 248,84 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2003 = 8207 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,48 %<br>Kcal z białka 18,52 %<br>Kcal z węglowodanów 49,76 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 249,19 g<br>Błonnik: 23,86 g<br>Skrobia: 86,26 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 92,73 g<br>Białko roślinne: 21,63 g<br>Białko zwierzęce: 46,19 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 74,51 g<br>Cholesterol: 526,60 mg |