

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	Zupa mleczna z kluskami lanymi Kanapki z szynką wieprzową i warzywami	Szakszuka ze świeżymi pomidorami i burrata Chleb baltonowski Gruszka	płatki kukurydziane na mleku kanapka z wędliną i sałatą Pomarańcza	Parówki 100% z szynki Tarczyński Chleb graham Rzodkiewka Ogórki kiszone Jaja gotowane Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Jabłko Sałata	Delikatna kanapka z jajkiem Szynka kanapkowa kakao na ciepło	Jajecznica z szynką Chleb baltonowski Pomarańcza
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Krupnik z ryżem Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem Kotlety jajeczne z ziemniakami i mizerią Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Mandarynki	Zupa ogórkowa Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Barszcz ukraiński Ryba z pieczarkami, kaszą i brukselką	Zupa pieczarkowa Dietetyczne kotlety mielone Ryż brązowy Surówka z marchewki i kalarepki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z kury Kasza gryczana z indykiem i brokułem	Zupa pomidorowa z ryżem Udka pieczone z warzywami
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Fit owoce pod kruszonką	Pudding chia z pietruszką	Gruszka Maślanka naturalna	Kisiel z siemieniem lnianym i owocami	Galaretka jogurtowa	Herbatniki galaretka owocowa z chia i z cukrem 200g	Owocowy pudding ryżowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z grillowanymi warzywami i kuskusem Szynka kanapkowa	Delikatna kanapka z jajkiem	Kanapki z pastą z pieczonej dyni i twarogu Mus owocowy z banana, jabłka i kiwi	Kanapki z ogórkowym twarożkiem Mus owocowy z banana, jabłka i kiwi	Chleb baltonowski Pomidor Sałatka warzywna	Wafle ryżowe Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Maślanka naturalna Masło ekstra	Pasztet drobiowy Chleb graham Ogórki kiszone Masło ekstra

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 2011 = 8398 kJ Kcal z tłuszczu 27,71 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 58,51 %	Energia: Kcal 2001 = 8399 kJ Kcal z tłuszczu 25,57 % Kcal z białka 18,75 % Kcal z węglowodanów 58,90 %	Energia: Kcal 1999 = 8402 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 60,33 %	Energia: Kcal 2002 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 24,70 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 62,08 %	Energia: Kcal 1999 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 28,35 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 59,93 %	Energia: Kcal 2000 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 55,72 %	Energia: Kcal 2011 = 8407 kJ Kcal z tłuszczu 27,61 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 60,86 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,18 g Błonnik: 50,93 g Skrobia: 114,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,65 g Błonnik: 42,53 g Skrobia: 152,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,52 g Błonnik: 41,71 g Skrobia: 127,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,69 g Błonnik: 53,87 g Skrobia: 136,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,49 g Błonnik: 60,24 g Skrobia: 138,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,58 g Błonnik: 23,59 g Skrobia: 89,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,99 g Błonnik: 37,84 g Skrobia: 137,04 g
Białko: Białko ogółem: 89,37 g Białko roślinne: 30,20 g Białko zwierzęce: 33,10 g	Białko: Białko ogółem: 93,81 g Białko roślinne: 28,70 g Białko zwierzęce: 34,31 g	Białko: Białko ogółem: 91,33 g Białko roślinne: 30,50 g Białko zwierzęce: 43,72 g	Białko: Białko ogółem: 89,52 g Białko roślinne: 41,29 g Białko zwierzęce: 40,33 g	Białko: Białko ogółem: 84,69 g Białko roślinne: 36,65 g Białko zwierzęce: 18,65 g	Białko: Białko ogółem: 93,39 g Białko roślinne: 26,67 g Białko zwierzęce: 51,29 g	Białko: Białko ogółem: 91,44 g Białko roślinne: 30,92 g Białko zwierzęce: 49,81 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,92 g Cholesterol: 582,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,85 g Cholesterol: 745,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,74 g Cholesterol: 300,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,94 g Cholesterol: 98,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,97 g Cholesterol: 200,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,50 g Cholesterol: 358,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,70 g Cholesterol: 535,80 mg

wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Bułka z serkiem śmietankowym i szynką	Chleb graham Szynka wiejska Pomidor Masło ekstra Sałata Ser edamski Zupa mleczna z kaszą manną	Salatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem Chleb graham Pomidor Mandarynki
obiad	obiad	obiad
Zupa koperkowa Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Lekki kapuśniak Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny żurek Potrawka z kurczaka Kompot jabłkowy z miodem
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką	Jabłka pieczone z płatkami owsianymi	wafle ryżowe z dżemem i otrębami Kefir, 2% tłuszczu
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bułka razowa z dodatkami	Makaron z truskawkami i twarogiem	Pasta z pieczonej papryki i marchewki Chleb graham Ogórki kiszone Masło ekstra Rzodkiewka

wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)
Energia: Kcal 2041 = 8567 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 17,18 % Kcal z węglowodanów 61,62 %	Energia: Kcal 2005 = 8396 kJ Kcal z tłuszczu 23,78 % Kcal z białka 18,01 % Kcal z węglowodanów 62,20 %	Energia: Kcal 2005 = 8400 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 61,05 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,43 g Błonnik: 36,19 g Skrobia: 160,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,78 g Błonnik: 47,72 g Skrobia: 109,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,02 g Błonnik: 41,58 g Skrobia: 97,66 g
Białko: Białko ogółem: 87,65 g Białko roślinne: 37,48 g Białko zwierzęce: 49,10 g	Białko: Białko ogółem: 90,30 g Białko roślinne: 28,18 g Białko zwierzęce: 50,36 g	Białko: Białko ogółem: 92,88 g Białko roślinne: 25,46 g Białko zwierzęce: 34,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,95 g Cholesterol: 380,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,98 g Cholesterol: 164,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,89 g Cholesterol: 345,04 mg