

piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Hummus (ML) 70 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z pomidora 100 gr Szyńka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Kiełbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Surówka warzywna (S) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Kotleciki z jaj	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szyńka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Kiwi 1 sztuka 100 gr	Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Chrupki jabłkowe 15 gr	Herbatniki	Sok warzywny	Sok marchewkowy 200ml
Energia: Kcal 2381 = 8244 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 10,45 % Kcal z węglowodanów 67,10 %	Energia: Kcal 1928 = 5524 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 56,74 %	Energia: Kcal 2210 = 5414 kJ Kcal z tłuszczu 32,60 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 51,27 %	Energia: Kcal 2330 = 7212 kJ Kcal z tłuszczu 24,93 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 59,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,43 g Błonnik: 37,73 g Skrobia: 122,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,49 g Błonnik: 30,02 g Skrobia: 42,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,29 g Błonnik: 29,64 g Skrobia: 80,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,77 g Błonnik: 36,08 g Skrobia: 15,17 g
Białko: Białko ogółem: 62,21 g Białko roślinne: 26,65 g Białko zwierzęce: 17,66 g	Białko: Białko ogółem: 61,74 g Białko roślinne: 13,43 g Białko zwierzęce: 22,59 g	Białko: Białko ogółem: 89,57 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 32,46 g	Białko: Białko ogółem: 96,33 g Białko roślinne: 15,66 g Białko zwierzęce: 46,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,39 g Cholesterol: 130,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,38 g Cholesterol: 143,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,04 g Cholesterol: 79,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,53 g Cholesterol: 130,10 mg

wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Ogórek 80 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 80 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z warzywami 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 100 g Duszone warzywa na patelni 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Jabłko 100 gr	Biszkopty 20 gr
Energia: Kcal 2260 = 4851 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 52,24 %	Energia: Kcal 1914 = 4685 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 58,42 %	Energia: Kcal 2332 = 6937 kJ Kcal z tłuszczu 31,18 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 53,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,15 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 34,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,55 g Błonnik: 29,58 g Skrobia: 53,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,90 g Błonnik: 27,22 g Skrobia: 102,04 g
Białko: Białko ogółem: 101,20 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g	Białko: Białko ogółem: 80,38 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 88,87 g Białko roślinne: 14,86 g Białko zwierzęce: 41,35 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,04 g Cholesterol: 624,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,67 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,79 g Cholesterol: 270,00 mg

piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 120 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Sok warzywny	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2222 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 35,30 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 48,66 %	Energia: Kcal 2334 = 6631 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 54,12 %	Energia: Kcal 2349 = 6901 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 47,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,33 g Błonnik: 31,63 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,80 g Błonnik: 34,71 g Skrobia: 92,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,89 g Błonnik: 28,05 g Skrobia: 63,02 g
Białko: Białko ogółem: 88,33 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 90,03 g Białko roślinne: 18,83 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 103,31 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 43,31 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,14 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,40 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,83 g Cholesterol: 229,15 mg

piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Salatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Jajko gotowane (J,PSZ,ML) 25 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Salatka z pomidora 100 gr Szynka drobiowa (SOJ,GOR) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JA,J,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filec z indyka (PSZ,ML) 120 gr Salatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa ziemniaczana z koperkiem (ML,S,PSZ) 350 ml Makaron z jabłkami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Salatka z buraczków i chrzanu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Chrupki jabłkowe 15 gr	Herbatniki	Sok warzywny	Sok marchewkowy 200ml
Energia: Kcal 2496 = 8608 kJ Kcal z tłuszczu 27,47 % Kcal z białka 10,96 % Kcal z węglowodanów 63,69 %	Energia: Kcal 2137 = 6166 kJ Kcal z tłuszczu 29,48 % Kcal z białka 12,66 % Kcal z węglowodanów 59,09 %	Energia: Kcal 2204 = 5414 kJ Kcal z tłuszczu 32,24 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 52,65 %	Energia: Kcal 2267 = 6540 kJ Kcal z tłuszczu 25,05 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 62,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,42 g Błonnik: 27,91 g Skrobia: 127,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,67 g Błonnik: 21,55 g Skrobia: 56,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,09 g Błonnik: 14,74 g Skrobia: 80,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,34 g Błonnik: 26,77 g Skrobia: 57,01 g
Białko: Białko ogółem: 68,42 g Białko roślinne: 27,21 g Białko zwierzęce: 27,71 g	Białko: Białko ogółem: 67,63 g Białko roślinne: 18,36 g Białko zwierzęce: 22,73 g	Białko: Białko ogółem: 89,47 g Białko roślinne: 15,11 g Białko zwierzęce: 32,46 g	Białko: Białko ogółem: 77,69 g Białko roślinne: 10,57 g Białko zwierzęce: 37,80 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,17 g Cholesterol: 406,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,00 g Cholesterol: 145,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,94 g Cholesterol: 79,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,09 g Cholesterol: 111,00 mg

wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr Pomidor 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 100 g	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Jarzyny duszone z ziołami (PSZ,ML) 150 gr Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Jogurt pitny owocowy (ML) 1 sztuka 170 ml	Jabłko 100 gr	Biszkopty 20 gr
Energia: Kcal 2224 = 4485 kJ Kcal z tłuszczu 24,48 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 58,60 %	Energia: Kcal 1976 = 4637 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 60,47 %	Energia: Kcal 2510 = 7468 kJ Kcal z tłuszczu 35,89 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 51,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,83 g Błonnik: 20,11 g Skrobia: 45,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,73 g Błonnik: 17,58 g Skrobia: 53,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,44 g Błonnik: 17,82 g Skrobia: 97,58 g
Białko: Białko ogółem: 96,63 g Białko roślinne: 10,12 g Białko zwierzęce: 47,84 g	Białko: Białko ogółem: 81,52 g Białko roślinne: 9,28 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 86,73 g Białko roślinne: 14,60 g Białko zwierzęce: 38,71 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,49 g Cholesterol: 112,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,19 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,08 g Cholesterol: 259,70 mg

piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Salatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Salata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr Surówka z selera (S) 150 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Salata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Posilek nocny	Posilek nocny	Posilek nocny
Kiwi 1 sztuka 100 gr	Sok warzywny	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Energia: Kcal 2276 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 34,22 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 50,78 %	Energia: Kcal 2353 = 6530 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2344 = 6656 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 51,48 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,93 g Błonnik: 18,83 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,69 g Błonnik: 21,04 g Skrobia: 93,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,69 g Błonnik: 18,96 g Skrobia: 63,52 g
Białko: Białko ogółem: 89,13 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 90,34 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 98,00 g Białko roślinne: 17,85 g Białko zwierzęce: 36,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,54 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,97 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,95 g Cholesterol: 211,75 mg

piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Klementynka 1 sztuka 70 gr	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Pomarańcza 200 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jajko w sosie koperkowym (J,PSZ,ML) 150 gr	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 120g	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Surówka z selera (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr	Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kiwi 2 sztuki 200 gr	Jabłko 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałata z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml
Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny	Posiłek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
Energia: Kcal 2351 = 6565 kJ Kcal z tłuszczu 31,86 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 55,35 %	Energia: Kcal 2324 = 6062 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 54,87 %	Energia: Kcal 2435 = 6853 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 49,18 %	Energia: Kcal 2478 = 6591 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 50,83 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,33 g Błonnik: 45,34 g Skrobia: 100,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,78 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 121,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,39 g Błonnik: 40,49 g Skrobia: 86,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,87 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 115,40 g
Białko: Białko ogółem: 83,80 g Białko roślinne: 24,12 g Białko zwierzęce: 38,71 g	Białko: Białko ogółem: 99,33 g Białko roślinne: 21,52 g Białko zwierzęce: 47,89 g	Białko: Białko ogółem: 99,59 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 36,91 g	Białko: Białko ogółem: 100,83 g Białko roślinne: 21,88 g Białko zwierzęce: 41,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,23 g Cholesterol: 433,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,92 g Cholesterol: 112,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,19 g Cholesterol: 211,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,07 g Cholesterol: 112,40 mg

wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Grejpfrut pół sztuki 100 gr	Jabłko 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 120g	Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Filet z kurczaka duszony w ziołach (PSZ,ML) 120 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml Pasta z jajek(J, ML) 60 gr
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr
Energia: Kcal 2324 = 6062 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 54,87 %	Energia: Kcal 2052 = 4701 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 54,35 %	Energia: Kcal 2563 = 7017 kJ Kcal z tłuszczu 39,40 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 46,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,78 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 121,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,82 g Błonnik: 34,41 g Skrobia: 75,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,40 g Błonnik: 36,75 g Skrobia: 120,53 g
Białko: Białko ogółem: 99,33 g Białko roślinne: 21,52 g Białko zwierzęce: 47,89 g	Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 14,46 g Białko zwierzęce: 40,13 g	Białko: Białko ogółem: 95,48 g Białko roślinne: 19,18 g Białko zwierzęce: 38,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,92 g Cholesterol: 112,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,71 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 112,20 g Cholesterol: 259,70 mg

piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Salatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml Twaróg półtłusty (ML) 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Salata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Chrupki jabłkowe 15 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Pomarańcza 200 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Surówka z selera (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pulpety drobiowe w sosie (PSZ,SOJ,GOR,J) 90 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza 100 gr	Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Salata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Posilek Nocny	Posilek Nocny	Posilek Nocny
Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Bułka Graham 50 g Masło extra (ML) 10 gr	Masło extra (ML) 10 gr Bułka Graham 50 g
Energia: Kcal 2178 = 5279 kJ Kcal z tłuszczu 33,78 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 50,43 %	Energia: Kcal 2478 = 6591 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 50,83 %	Energia: Kcal 2435 = 6853 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 49,18 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,57 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 82,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,87 g Błonnik: 36,97 g Skrobia: 115,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,39 g Błonnik: 40,49 g Skrobia: 86,39 g
Białko: Białko ogółem: 88,07 g Białko roślinne: 17,12 g Białko zwierzęce: 21,65 g	Białko: Białko ogółem: 100,83 g Białko roślinne: 21,88 g Białko zwierzęce: 41,10 g	Białko: Białko ogółem: 99,59 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 36,91 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,75 g Cholesterol: 40,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,07 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,19 g Cholesterol: 211,75 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja