

11.04.2026**śniadanie**

Pasta z kalafiora ze słonecznikiem (50)
Schab z kija (40)
Ogórek kiszony (60)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kawa mleczna (250)
Pomarańcza (1)

obiad

Zupa ryżowa z zielonym groszkiem (450)
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)
Surówka z selera i jabłka (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)

kolacja

Ser wiejski (1)
Szynka dobrze sprawiona (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Pieczywo mieszane (120)
Masło extra (10)
Herbata ekspresowa (250)
Posiłek nocny: kefir (1)

Wartość energetyczna: 2188 kcal

Białka: 118,45 g
Tłuszcze: 46,49 g
Tłuszcze nasycone: 28,92 g
Węglowodany: 319,14 g
w tym cukry: 101,53 g
Błonnik: 30,45 g
Sód: 2,73 g

12.04.2026**śniadanie**

Pasztet z dzisia (40)
Twaróg (40g)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kakao (250)
Jabłko (1)

obiad

Rosół z makaronem (450ml)
Kurczak duszony w jarzynach (90g)
Surówka z marchwi i jabłka (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)
Kompot (250ml)

kolacja

Jajko gotowane (1)
Szynka drobiowa (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Drożdżówka z kruszonką (60g)
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)

Wartość energetyczna: 2712 kcal

Białka: 122,82 g
Tłuszcze: 80,91 g
Tłuszcze nasycone: 34,94 g
Węglowodany: 323,35 g
w tym cukry: 91,84 g
Błonnik: 29,73 g
Sód: 2,09 g

13.04.2026**śniadanie**

Twaróg z koperkiem (40)
Szynka łopatkowa (40)
Rukola (10)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Pomarańcza (1)
Kawa mleczna (250)

obiad

Zupa jarzynowa (450ml)
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)
Bukiet z warzyw (150g)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)

kolacja

Ser wiejski (1)
Szynka "bianka" (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)

Wartość energetyczna: 2203 kcal

Białka: 121,6 g
Tłuszcze: 43,62 g
Tłuszcze nasycone: 29,26 g
Węglowodany: 295,59 g
w tym cukry: 73,4 g
Błonnik: 26,02 g
Sód: 2,85 g

14.04.2026**śniadanie**

Pasta z buraka (50)
Kiełbasa drobiowa (30)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kawa mleczna (250)
Jabłko (1)

obiad

Zupa brokułowa z makaronem (450ml)
Schab pieczony (60g)
Surówka wielowarzywna (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)
Sos koperkowy (60g)

kolacja

Pasztet drobiowy domowy (80)
Ogórek kiszony (60)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)

Wartość energetyczna: 2116 kcal

Białka: 106,35 g
Tłuszcze: 51,27 g
Tłuszcze nasycone: 23,78 g
Węglowodany: 272,02 g
w tym cukry: 67,81 g
Błonnik: 27,46 g
Sód: 2,54 g

15.04.2026**śniadanie**

Szynka pieprzowa (40)
Ser mozzarella (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Kawa mleczna (250)
Mandarynka (1)
Pieczywo mieszane (120)

obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)
Zraz drobiowy duszony (90)
Fasolka szparagowa z wody (150)
Kasza jęczmienna (150g)
Kompot (250)

kolacja

Szynka "bianka" (40)
Twaróg (40g)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: kefir (1)

Wartość energetyczna: 2257 kcal

Białka: 111,31 g
Tłuszcze: 48,02 g
Tłuszcze nasycone: 30,46 g
Węglowodany: 311,77 g
w tym cukry: 73,42 g
Błonnik: 21,77 g
Sód: 2,35 g

16.04.2026**śniadanie**Jajko gotowane (1)
Szynka konserwowa (40g)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kawa mleczna (250)
Jabłko (1)**obiad**Zupa pomidorowa z ryżem (450)
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)
Surówka z selera i jabłka (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)**kolacja**Ser mozzarella (0,3)
Szynka "bianka" (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Sałata zielona (10g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)**Wartość energetyczna: 2082 kcal****Białka: 106,4 g****Tłuszcze: 45,78 g****Tłuszcze nasycone: 30,54 g****Węglowodany: 278,81 g****w tym cukry: 71,68 g****Błonnik: 25,56 g****Sód: 2,41 g****17.04.2026****śniadanie**Pasta kanapkowa z pieczonej ryby (50)
Twaróg (40g)
Masło extra (10)
Ogórek kiszony (60)
Pieczywo mieszane (120g)
Kawa mleczna (250)
Kiwi (1szt)**obiad**Barszcz z ziemniakami (450)
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)
Brokuły z wody (150)
Kasza gryczana (150)
Kompot (250)**kolacja**Drób w galarecie (200)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)**Wartość energetyczna: 2137 kcal****Białka: 104,99 g****Tłuszcze: 46,05 g****Tłuszcze nasycone: 24,54 g****Węglowodany: 294,21 g****w tym cukry: 67,23 g****Błonnik: 33,57 g****Sód: 3,01 g****18.04.2026****śniadanie**Twaróg (40)
Szynka z indyka (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kawa mleczna (250)
Jabłko (1)**obiad**Zupa z dyni z zacierką (450)
Suflet mięsny pieczony (90)
Ćwikła (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)**kolacja**Twaróg (40g)
Schab z kija (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: kefir (1)**Wartość energetyczna: 2417 kcal****Białka: 117,84 g****Tłuszcze: 42,69 g****Tłuszcze nasycone: 28,22 g****Węglowodany: 334,5 g****w tym cukry: 87,17 g****Błonnik: 25,13 g****Sód: 2,59 g****19.04.2026****śniadanie**Paszтет z dzisia (40)
Twaróg (40g)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Kakao (250)
Jabłko (1)**obiad**Rosół z makaronem (450ml)
Kurczak duszony w jarzynach (90g)
Surówka z marchwi i jabłka (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)
Kompot (250ml)**kolacja**Jajko gotowane (1)
Szynka drobiowa (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Babka piskowa ucierana (60)
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)**Wartość energetyczna: 2654 kcal****Białka: 121,85 g****Tłuszcze: 83,8 g****Tłuszcze nasycone: 37,73 g****Węglowodany: 309,67 g****w tym cukry: 96,41 g****Błonnik: 28,8 g****Sód: 2,12 g****20.04.2026****śniadanie**Twaróg (40g)
Kiełbasa drobiowa (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Pomarańcza (1)
Kawa mleczna (250)**obiad**Krupnik (450)
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)
Surówka z marchwi (150)
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)
Kompot (250)**kolacja**Szynka "bianka" (40)
Ser mozzarella (40)
Pomidor bez skóry (60g)
Masło extra (10)
Pieczywo mieszane (120)
Herbata (250)
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)**Wartość energetyczna: 2165 kcal****Białka: 106,3 g****Tłuszcze: 44,23 g****Tłuszcze nasycone: 27,56 g****Węglowodany: 285,52 g****w tym cukry: 75,31 g****Błonnik: 29,17 g****Sód: 2,51 g**