

	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
8.06.2026 Poniedziałek kcal: 2000 B:100 g W: 230g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Jajecznicza 2 jajka Szczypiorok Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa jarzynowa Chrupiący chlebek pita wypełniony aromatycznym mięsem, świeżymi warzywami, sałatą i kremowym sosem czosnkowym A:1,3,7,9	Jabłko	Chleb pszenno 100g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 60g Tuńczyk Jajko Cebula Kiszony ogórek Majonez Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,4,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorok Herbata 250 ml A: 1,3,7	Delikatna zupa jarzynowa Pełnoziarnista tortilla z gotowaną pierśią z kurczaka, świeżymi warzywami (sałata, pomidor, ogórek) oraz lekkim sosem jogurtowo-ziołowym. A:1,7,9	Jabłko	Chleb żytni razowy 100 g Pasta z tuńczyka 60g Tuńczyk Jogurt naturalny Jajo gotowane Ogórek kiszony Sałata Herbata 250 ml A:1,3,4,7
	L	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Jajecznicza z 2 jaj na maśle Szczypiorok Herbata 250 ml A:1,3,7	Delikatna zupa jarzynowa Pełnoziarnista tortilla z gotowaną pierśią z kurczaka, świeżymi warzywami (sałata, pomidor, ogórek) oraz lekkim sosem jogurtowo-ziołowym. A;1,7,9	Jabłko pieczone	Pieczyno pszenne 100 g Pasta z tuńczyka 40g Tuńczyk Jajko Jogurt naturalny Sałata Herbata 250 ml A: 1,3,4,7
09.06.2026 wtorek kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10 g Ser żółty 15 g Wędlna drobiowa 30g sałata 15g herbata 250 ml A:1,7	Krem z cukinii z miętą Naleśniki faszerowane szpinakiem, pomidorkami koktajlowymi z dipem serowym A:1,3,7,9	Banan	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Papryka 15 g Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 15 g Wędlna drobiowa 30 g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z cukinii i młodych warzyw z dodatkiem świeżej mięty, zabieleny jogurtem naturalnym Naleśniki pełnoziarniste faszerowane delikatnym szpinakiem i twarogiem, podane z lekkim sosem jogurtowo-ziołowym. A:1,3,7,9	Banan	Chleb żytni razowy 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Papryka 15g Musztarda Herbata 250 m A:1,7,10
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10 g Ser twarogowy półtłusty 80 g Wędlna drobiowa 60g sałata herbata 250 ml A:1,7	Krem z cukinii i młodych warzyw z dodatkiem świeżej mięty, zabieleny jogurtem naturalnym Naleśniki pełnoziarniste faszerowane delikatnym szpinakiem i twarogiem, podane z lekkim sosem jogurtowo-ziołowym. A:1,3,7,9	Banan	Chleb pszenno 100g Masło 10g Parówki drobiowe 2 szt Sałata 20g Herbata 250 m A:1,7

10.06.2026 Środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr:42 g T:70 g SFA:24 g bł: 28g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenno-żytnie 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 40g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Zupa z młodej marchewki z imbirem Rumsztyk z cebulką z ziemniakami i buraczkami A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10 g Paszтет 50 g Żurawina 10g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 40g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z młodej marchewki z imbirem, przygotowany na lekkim wywarze warzywnym, zabielany jogurtem naturalnym. Pulpeciki drobiowe w delikatnym sosie koperkowym, podane z gotowanymi ziemniakami i buraczkami duszonymi. A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb żytni razowy 100g Masło 10 g Paszтет 50 g Żurawina niesłodzona 10g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 40 g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z młodej marchewki z imbirem, przygotowany na lekkim wywarze warzywnym, zabielany jogurtem naturalnym. Pulpeciki drobiowe w delikatnym sosie koperkowym, podane z gotowanymi ziemniakami i buraczkami duszonymi. A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenne 100g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50 g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
11.06.2026 Czwartek kcal: 2000 B: 98g W: 240g Wpr: 45g T: 68g SFA:23 g bł: 27-29g sól:5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Twarożek ze śmietaną 50 g Rzodkiewka Cebula Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z zielonych szparagów Puszyste racuchy z jabłkami A:1,3,7,9	Kiwi	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A: 1,3,7
	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka Sałata 15g Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z zielonych szparagów na lekkim wywarze warzywnym, zabielany jogurtem naturalnym, podany z grzanką pełnoziarnistą w małej ilości Placuszki z jabłkiem na mące pełnoziarnistej, pieczone w piecu, podane z jogurtem naturalnym. A:1,3,7,9	Kiwi	Pieczyno żytnie razowe 100 g Masło 10 g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A: 1,3,7
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10 g Twarożek naturalny 50 g Sałata 15g Herbata 250 ml A: 1,7	Krem z zielonych szparagów na lekkim wywarze warzywnym, zabielany jogurtem naturalnym, podany z grzanką pełnoziarnistą w małej ilości Placuszki z jabłkiem na mące pełnoziarnistej, pieczone w piecu, podane z jogurtem naturalnym. A:1,3,7,9	Kiwi	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Jajko gotowane 1 szt Sałata 30g Herbata 250 ml A: 1,3,7
	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Jajko Szczypiorek Majonez Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7,10	Zupa brukselkowa Panierowany kalafior z jajkiem sadzonym , mizerią i młodymi ziemniakami A:1,3,7,9	Pomarańcza	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g Masło 10g Ser żółty 30 g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7

12.06.2026 Piątek kcal: 2000 B: 97g W: 235g Wpr: 40g T: 70g SFA: 23g bł: 28g sól:5-6g	C	Chleb żytni razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna 60 g Jogurt naturalny zamiast majonezu Szczypiorek Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa krem z brukselki na lekkim wywarze warzywnym, zabelana jogurtem naturalnym, podana bez zasmażki i bez dodatku śmietany Gotowany kalafior z jajkiem na miękko, mizerią na jogurcie naturalnym oraz młodymi ziemniakami gotowanymi z koperkiem. A: 1,3,7,9	Pomarańcza	Pieczyno żytni razowy 100 g Masło 10g Ser żółty 30 g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Szczypiorek Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa krem z brukselki na lekkim wywarze warzywnym, zabelana jogurtem naturalnym, podana bez zasmażki i bez dodatku śmietany Gotowany kalafior z jajkiem na miękko, mizerią na jogurcie naturalnym oraz młodymi ziemniakami gotowanymi z koperkiem. A:1,3,7,9	Pomarańcza	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 50 g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7
13.06.2026 Sobota kcal: 2000 B: 95g W: 240g Wpr: 42g T: 68g SFA:22 g bł: 28g sól: 5-6g	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Ser topiony 25g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa pomidorowa z makaronem Delikatne pulpety drobiowe w jasnym sosie porowym na ryżu A:1,3,7,9	Jabłko	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g Masło 10 g Paszтет 50g Ogórek kiszony 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	C	Pieczyno żytni razowy 100g Masło 10g Ser topiony 25 g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa pomidorowa na lekkim wywarze warzywnym, podana z makaronem pełnoziarnistym, bez zabelania śmietaną. Delikatne pulpety z piersi kurczaka gotowane na parze, podane z lekkim sosem porowo-jogurtowym oraz ryżem brązowym. A:1,3,7,9	Jabłko	Pieczyno żytni razowy 100 g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50g Ogórek zielony 15g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	L	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Twarożek półtłusty 30g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa pomidorowa na lekkim wywarze warzywnym, podana z makaronem pełnoziarnistym, bez zabelania śmietaną. Delikatne pulpety z piersi kurczaka gotowane na parze, podane z lekkim sosem porowo-jogurtowym oraz ryżem brązowym. A:1,3,7,9	Jabłko pieczone	Pieczyno pszenne 100 g Masło 10 g Paszтет drobiowy 50g Sałata 20g Herbata 250 ml A:1,7,9,10
	P	Pieczyno pszenne 100g Masło 10g Wędlna drobiowa 30g Pomidor 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół z makaronem Kotlet drobiowy po parysku z ziemniakami i surówką colesław A:1,3,7	Gruszka	Pieczyno pszenno-żytnie 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10

14.06.2026 Niedziela kcal:2000 B: 96g W: 235g Wpr: g40 T: 69g SFA: 23g bł: 27-29g sól: 5-6g	C	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 30 g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Gotowana pierś z kurczaka w delikatnym sosie koperkowym, podana z ziemniakami gotowanymi oraz surówką z marchewki i jabłka na jogurcie naturalnym. A:1,3,7	Gruszka	Pieczywo żytni razowy 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9
	L	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Wędlina drobiowa gotowana 30g Pomidor bez skórki 30g Herbata 250 ml A: 1,7	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Gotowana pierś z kurczaka w delikatnym sosie koperkowym, podana z ziemniakami gotowanymi oraz surówką z marchewki i jabłka na jogurcie naturalnym. A:1,3,7	Gruszka 100 g	Pieczywo pszenne 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa lekka z jogurtem naturalnym 50g Wędliny drobiowa 15 g Herbata 250 ml A:1,3,7,9

* P_ podstawowa
C_ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
L_ lekkostrawna

Alergeny: 1_gluten, 2_soja, 6_mleko, 7_jaja, 8_ryby, 10_seler, 12_gorczyca.