

**Poniedziałek 01.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: bułka grahamka – 35 g  
Masło – 3 g  
Schab pieczony – 15 g  
Sałata – 10 g, pomidor – 20 g  
Truskawki – 65 g  
Kawa Inka z mlekiem – 250 ml  
325 kcal

**Obiad:**

Zupa z zielonej fasoli z ziemniakami – 330 g  
Gulasz drobiowy w sosie własnym – 170 g  
Kasza bulgur – 200 g  
Surówka z ogórka kiszzonego – 150 g  
725 kcal  
B-43 g W-51 g T-18 g

**Podwieczorek:**

Serek wiejski – 60 g  
Bułka wieloziarnista – 35 g  
125 kcal

**Wtorek 02.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: bułka ziarnista – 35 g  
Masło – 3 g  
Szynka wiejska – 15 g  
Sałata – 15 g, pomidor – 15 g  
Borówki – 65 g  
Kasza manna na mleku – 150 ml  
Herbata z cytryną – 250 ml  
238 kcal

**Obiad:**

Zupa gulaszowa z ziemniakami – 330 g  
Aniela – 35 g  
Knedle z morelą i polewą jogurtową – 125 g  
Szwedzki stół owoców  
710 kcal  
B-43 g W-51 g T-18 g

**Podwieczorek:**

Pieczywo chrupkie – 45 g  
Serek homogenizowany – 15 g  
Mix warzyw – 65 g  
245 kcal

## **Środa 03.06.2026**

### **Śniadanie:**

Kanapka: bułka angielska – 35 g

Masło – 3 g

Ser żółty – 20 g

Papryka czerwona – 10 g

Pomidor – 10 g

Truskawki – 30 g

Kakao – 250 ml

319 kcal

### **Obiad:**

Zupa grochowa z makaronem – 330 g

Shorma wieprzowa – 140 g

Ryż – 200 g

Surówka z białej kapusty i marchewki – 150 g

Sos czosnkowy – 25 g

Smoothie

615 kcal

B-33 g W-90 g T-7 g

### **Podwieczorek:**

Budyń waniliowy – 110 ml

Ciasteczko zbożowe – 45 g

Ananas – 65 g

159 kcal

## **Piątek 05.06.2026**

### **Śniadanie:**

Kanapka: angielska – 35 g

Masło – 3 g

Frankfurterki z szynki – 15 g

Melon – 35 g

Płatki jaglane na mleku – 220 g

Herbata z dzikiej róży – 250 ml

334 kcal

### **Obiad:**

Zupa ogórkowa z ryżem – 330 g

Jajko sadzone – 1 szt.

Ziemniaki z wody – 120 g

Mizeria z jogurtem – 150 g

Woda z cytryną – 250 ml

865 kcal

B-29 g W-55 g T-19 g

### **Podwieczorek:**

Cząstki owoców z miodem – 120 g

125 kcal

**Poniedziałek 08.06.2026**

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni – 35 g

Masło – 3 g

Szyńka z indyka – 15 g

Ogórek zielony – 15 g, sałata – 15 g, pomidor – 20 g

Mix owoców – 50 g

Kawa Inka z mlekiem – 200 ml

318 kcal

Obiad:

Krupnik z ziemniakami – 330 g

Gulasz duszony z warzywami – 220 g

Kasza jęczmienna – 200 g

758 kcal

B-43 g W-51 g T-18 g

Podwieczorek:

Galaretki malinowo-jogurtowa – 180 g

Herbatniki maślane – 60 g

Kiwi – 1 szt.

136 kcal

**Wtorek 09.06.2026**

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka – 35 g

Masło – 3 g

Jajko gotowane – 1 szt.

Pomidor koktajlowy – 20 g

Szczypiorek – 15 g

Papryka czerwona – 45 g

Płatki kukurydziane na mleku – 150 g

Herbata z cytryną – 250 ml

236 kcal

Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami – 330 g

Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim – 255 g

Szwedzki stół owocowy

Deser – 1 szt.

583 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

Podwieczorek:

Koktajl bananowy – 160 g

Biszkopty – 45 g

Papryka żółta – 35 g

271 kcal

### **Środa 10.06.2026**

#### **Śniadanie:**

Kanapka: bułka angielska – 35 g

Masło – 3 g

Powidła truskawkowe – 10 g

Marchew słupek – 45 g

Kasza manna na mleku – 160 g

Herbata z cytryną – 250 ml

328 kcal

#### **Obiad:**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 330 g

Makaron z białym serem i polewą jogurtową – 210 g

Smoothie

Owoc – 1 szt.

598 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

#### **Podwieczorek:**

Kanapka: mini grahamka – 35 g

Masło – 3 g

Kiełbasa krakowska – 15 g

Papryka zielona – 15 g

Pomidor – 15 g

Kawa Inka z mlekiem – 200 ml

147 kcal

### **Czwartek 11.06.2026**

#### **Śniadanie:**

Kanapka: mini grahamka – 35 g

Masło – 3 g

Serek wiejski z rzodkiewką – 60 g

Papryka żółta – 25 g

Banan – 20 g

Kasza manna na mleku – 250 g

Melisa – 250 ml

278 kcal

#### **Obiad:**

Zupa z soczewicy z kiełbasą i ziemniakami – 330 g

Filet w suszonych pomidorach – 150 g

Makaron penne – 200 g

Woda z cytryną – 250 ml

643 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Salatka owocowa z miodem i herbatnikami – 145 g

Mleko 2%

286 kcal

**Piątek 12.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: chleb pszenny – 35 g

Masło – 3 g

Papryka żółta – 20 g

Serek almette

Mięta – 250 ml

318 kcal

**Obiad:**

Zupa rybna z ziemniakami – 330 g

Kotlet drobiowy w panierce panko – 125 g

Ziemniaki – 200 g

Surówka z młodej kapusty, ogórka i kopru – 150 g

Woda – 250 ml

Dodatki energetyczne

858 kcal

B-29 g W-55 g T-19 g

**Podwieczorek:**

Koktajl z borówek z nasionami chia – 250 ml

Chrupki kukurydziane – 15 g

136 kcal

**Poniedziałek 15.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: chleb graham – 35 g

Masło – 3 g

Pasztet z indyka – 15 g

Ogórek zielony – 15 g, sałata – 10 g, pomidor – 10 g

Truskawki – 35 g

Kawa Inka – 250 ml

315 kcal

**Obiad:**

Barszcz ukraiński z ziemniakami – 330 g

Schab w sosie własnym – 160 g

Kasza kuskus – 200 g

Surówka z marchewki i jabłka – 150 g

749 kcal

B-43 g W-51 g T-18 g

**Podwieczorek:**

Serek ziarnisty z miodem – 45 g

Wafle ryżowe – 1 szt.

Marchew w słupkach – 25 g

268 kcal

**Wtorek 16.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: bułka kajzerka – 35 g

Masło – 3 g

Jajecznica ze szczypiorkiem – 60 g

Pomidor koktajlowy – 20 g

Szczypiorek – 25 g

Płatki owsiane na mleku – 160 g

Herbata z cytryną – 250 ml

236 kcal

**Obiad:**

Zupa brokułowa z ziemniakami – 330 g

Mięso mielone w sosie pieczeniowym – 250 g

Makaron penne – 150 g

Ogórek kiszony – 1 szt.

Szwedzki stół owoców

598 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Ciasto drożdżowe – 65 g

Melon – 45 g

Mleko – 250 ml

128 kcal

**Środa 17.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: mini grahamka – 35 g

Masło – 3 g

Kiełbasa krakowska – 15 g

Szczypior – 20 g

Pomidor – 20 g

Salata – 15 g

Arbuz – 45 g

Kakao – 250 ml

332 kcal

**Obiad:**

Zupa meksykańska – 330 g

Pieczywo – 50 g

Makaron z truskawkami i polewą jogurtową – 250 g

Smoothie

686 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Shake czekoladowy – 180 ml

Winogrona – 50 g

296 kcal

**Czwartek 18.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: angelka – 35 g

Masło – 3 g

Kurczak gotowany – 15 g

Papryka czerwona – 20 g

Pomidor – 20 g

Truskawki – 45 g

Kasza manna na mleku – 150 g

Melisa – 250 ml

332 kcal

**Obiad:**

Zupa zacierka na rosole – 330 g

Kotlet mielony – 110 g

Ziemniaki – 120 g

Buraczki zasmażane – 150 g

Woda

686 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Kanapka: mini bułeczki – 35 g

Masło – 3 g

Powidła truskawkowe – 15 g

Mix warzyw – 35 g

Mleko 2%

286 kcal

**Piątek 19.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: mini grahamka – 35 g

Masło – 3 g

Serek biały – 60 g

Papryka żółta – 25 g  
Borówki – 45 g  
Kasza manna na mleku – 250 g  
Melisa – 250 ml  
275 kcal

**Obiad:**

Zupa rybna z ziemniakami – 330 g  
Kartacze z mięsem – 125 g  
Surówka z marchewki i jabłka – 150 g  
Woda z cytryną – 250 ml  
Dodatki energetyczne  
859 kcal  
B-29 g W-55 g T-19 g

**Podwieczorek:**

Koktajl malinowo-bananowy – 180 ml  
Ogórek zielony – 45 g  
Ciasteczko owsiane – 25 g  
142 kcal

**Poniedziałek 22.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: bułka poznańska – 35 g  
Masło – 3 g  
Kiełbasa krakowska – 15 g  
Sałata – 10 g, pomidor – 20 g, ogórek zielony – 20 g  
Melon – 45 g  
Kawa Inka – 250 ml  
295 kcal

**Obiad:**

Barszcz czerwony z ziemniakami – 330 g  
Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym – 170 g  
Kasza gryczana – 200 g  
Surówka z kapusty pekińskiej – 150 g  
756 kcal  
B-43 g W-51 g T-18 g

**Podwieczorek:**

Ciasto marchewkowe – 125 g  
Cząstki pomarańczy – 45 g  
Herbata owocowa – 250 ml  
124 kcal

**Wtorek 23.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: chleb razowy – 35 g

Masło – 3 g

Ser biały – 60 g

Pomidor – 20 g

Sałata – 10 g

Szczypiorek – 10 g

Banan – 45 g

Herbata z cytryną – 250 ml

228 kcal

**Obiad:**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami – 330 g

Makaron z twarogiem i jogurtem – 210 g

Herbata z cytryną – 250 ml

Smoothie

623 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Bułka drożdżowa z owocem – 110 g

Kisiel do picia – 250 ml

271 kcal

**Środa 24.06.2026****Śniadanie:**

Kanapka: bułka kajzerka – 35 g

Masło – 3 g

Szynka drobiowa – 15 g

Ogórek zielony – 15 g

Sałata – 15 g

Pomarańcza – 45 g

Płatki owsiane na mleku – 250 g

Herbata owocowa – 250 ml

318 kcal

**Obiad:**

Rosół z zacierką – 330 g

Wiosenne leczo z kiełbasą – 170 g

Ryż – 120 g

Smoothie

508 kcal

B-29,1 g W-78,8 g T-12,1 g

**Podwieczorek:**

Rogal maślany z serkiem waniliowym – 95 g

Morele suszone – 45 g  
Sok 100% – 250 ml  
147 kcal

#### **Czwartek 25.06.2026**

##### **Śniadanie:**

Kanapka: chleb słonecznikowy – 35 g  
Masło – 3 g  
Parówki wieprzowe – 25 g  
Sałata – 20 g  
Pomidor – 20 g  
Jabłko – 45 g  
Płatki kukurydziane na mleku – 120 ml  
Herbata z miodem – 250 ml  
275 kcal

##### **Obiad:**

Zupa pomidorowa z ryżem – 330 g  
Danie chińskie – 190 g  
Ryż – 150 g  
Kompot malinowy – 250 ml  
503 kcal  
B-29,1 g W-78,8 g T-12,1 g

##### **Podwieczorek:**

Bułeczki z malinami – 80 g  
Sok wieloowocowy – 250 ml  
296 kcal

#### **Piątek 26.06.2026**

##### **Śniadanie:**

Kanapka: bułka grahamka – 35 g  
Masło – 3 g  
Polędwica miodowa – 15 g  
Sałata – 20 g  
Pomidor – 20 g  
Papryka zielona – 20 g  
Gruszka – 35 g  
Mięta – 250 ml  
268 kcal

##### **Obiad:**

Zupa jarzynowa z makaronem – 330 g  
Paluszki rybne – 150 g  
Ziemniaki z wody – 200 g  
Ogórek kiszony – 1 szt.  
Herbata owocowa – 250 ml

870 kcal

B-29 g W-55 g T-19 g

**Podwieczorek:**

Placki w cieście naleśnikowym

Kakao z mlekiem

136 kcal

**Poniedziałek 29.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: bułka grahamka – 40 g

Masło – 3 g

Szynka z indyka – 40 g

Pomidor – 20 g

Ogórek zielony – 20 g

Ananas – 65 g

Herbata z cytryną – 250 ml

264 kcal

**Obiad:**

Zupa ogórkowa z ryżem – 330 g

Makaron z sosem spaghetti bolognese – 255 g

Mus owocowy – 1 szt.

Herbata owocowa – 250 ml

533 kcal

B-29,1 g W-78,8 g T-12,1 g

**Podwieczorek:**

Budyń śmietankowy – 250 g

Cząstki pomarańczy – 25 g

Herbata owocowa – 250 ml

134 kcal

**Wtorek 30.06.2026**

**Śniadanie:**

Kanapka: chleb słonecznikowy – 40 g

Masło – 5 g

Szynka wiejska – 20 g

Salata – 10 g

Pomidor – 10 g

Ogórek zielony – 10 g

Jabłko – 20 g

Płatki jaglane na mleku – 250 ml

Mięta – 250 ml

243 kcal

**Obiad:**

Zupa brokułowa z ziemniakami – 330 g

Panekjki z polewą jogurtową – 150 g

Herbata z cytryną – 250 ml

603 kcal

B-23,5 g W-73,2 g T-17 g

**Podwieczorek:**

Brzoskwinie w syropie – 120 g

Talarki z błonnikiem – 20 g

Pomarańcza – 65 g

Mleko – 250 ml

271 kcal