

Plan ŻYWIENIOWY



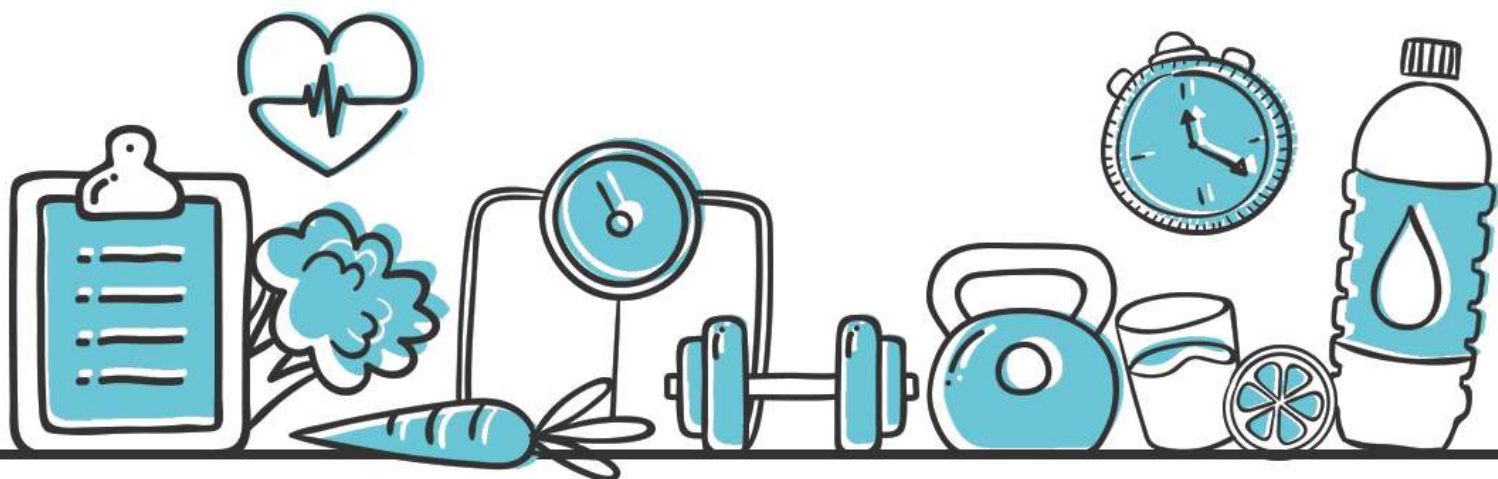
cukrzyca trzustka / 19-65 lat



01.05.2026 - 31.05.2026



zdrowe
zbiorowe





01.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 27.39g, T: 28.49g, W o.: 75.8g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)

► 12:00 Obiad (E: 833kcal, B o.: 26.36g, T: 15.54g, W o.: 157.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Zupa owocowa (E: 92kcal, B o.: 1.63g, T: 0.65g, W o.: 22.14g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)	16 łyżek (400g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 570kcal, B o.: 17.54g, T: 28.21g, W o.: 64.87g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Wartość energetyczna:	9638.5 kJ
Białko ogółem:	86.09 g	Tłuszcz:	78.24 g
Węglowodany ogółem:	330.85 g	Węglowodany przyswajalne:	291.72 g
Błonnik pokarmowy:	38.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.09 g
Sód:	3129.17 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.28
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



02.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 665kcal, B o.: 29.41g, T: 33.63g, W o.: 65.77g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 865kcal, B o.: 40.68g, T: 22.03g, W o.: 141.58g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 46kcal, B o.: 1.46g, T: 0.26g, W o.: 10.75g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 i 1/2 sztuki (200g)
--	-----------------------

► 20:00 Kolacja (E: 609kcal, B o.: 20.48g, T: 23.55g, W o.: 81.98g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka ziemniaczana z kielbasą (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Wartość energetyczna:	9393.04 kJ
Białko ogółem:	91.77 g	Tłuszcz:	79.61 g
Węglowodany ogółem:	318.13 g	Węglowodany przyswajalne:	228.19 g
Błonnik pokarmowy:	57.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.62 g
Sód:	4780.99 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8		



03.05.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 24.54g, T: 25.03g, W o.: 67.28g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Salceson biały (E: 132kcal, B o.: 11.25g, T: 8.25g, W o.: 2.93g)	1 i 1/2 plastra (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)

▶ 12:00 Obiad (E: 843kcal, B o.: 41.86g, T: 24.7g, W o.: 122.32g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)

Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 571kcal, B o.: 19g, T: 29.64g, W o.: 59.8g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka konserwowa (E: 96kcal, B o.: 6.42g, T: 7.53g, W o.: 0.1g)	2 plastry (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2391 kcal	Wartość energetyczna:	9470.79 kJ
Białko ogółem:	99.05 g	Tłuszcz:	95.87 g
Węglowodany ogółem:	299.59 g	Węglowodany przyswajalne:	249.62 g
Błonnik pokarmowy:	34.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.39 g
Sód:	3345.82 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.5		



04.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 653kcal, B o.: 19.87g, T: 22.2g, W o.: 98.96g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 961kcal, B o.: 42.87g, T: 34.7g, W o.: 127.09g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 107kcal, B o.: 6.8g, T: 1.79g, W o.: 16.91g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g)	1 porcja
Pierogi z mięsem (E: 627kcal, B o.: 33.21g, T: 22.32g, W o.: 75.59g)	1.5 porcji

► 16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)	2 sztuki (240g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 514kcal, B o.: 24.23g, T: 24.21g, W o.: 53.24g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kiełbasa zwyczajna (E: 160kcal, B o.: 16.74g, T: 10.35g, W o.: 0g)	1 sztuka (90g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2361 kcal	Wartość energetyczna:	9905.78 kJ
Białko ogółem:	89.37 g	Tłuszcz:	81.83 g
Węglowodany ogółem:	335.69 g	Węglowodany przyswajalne:	283.45 g
Błonnik pokarmowy:	39.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.41 g
Sód:	2692.97 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		



05.05.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 25.01g, T: 22.28g, W o.: 79.49g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 858kcal, B o.: 44.82g, T: 19.25g, W o.: 137.08g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa marchwianka (E: 220kcal, B o.: 11.24g, T: 5.9g, W o.: 32.72g)	2 porcje
Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Schab smażony (E: 176kcal, B o.: 23.02g, T: 9.23g, W o.: 0.44g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)

Kasza manna z owocami (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)	1.5 porcji
--	------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 550kcal, B o.: 18.19g, T: 28.99g, W o.: 57.52g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 233kcal, B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)	2 plastry (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Wartość energetyczna:	9633.68 kJ
Białko ogółem:	98.66 g	Tłuszcz:	79.21 g
Węglowodany ogółem:	315.57 g	Węglowodany przyswajalne:	246.51 g
Błonnik pokarmowy:	36.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.57 g
Sód:	2086.91 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



06.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 23.89g, T: 33.25g, W o.: 59.08g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g)	1 porcja
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 949kcal, B o.: 45.73g, T: 24.05g, W o.: 146.41g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g)	1 porcja
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Pulpety wieprzowe (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

Jabłko (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)	2 sztuki (350g)
--	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 548kcal, B o.: 20.49g, T: 21.6g, W o.: 71.95g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Wartość energetyczna:	9584.41 kJ
Białko ogółem:	91.51 g	Tłuszcz:	80.3 g
Węglowodany ogółem:	319.79 g	Węglowodany przyswajalne:	275.49 g
Błonnik pokarmowy:	43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.68 g
Sód:	3225.79 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		



07.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 22.59g, T: 24.36g, W o.: 70.53g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 912kcal, B o.: 49.55g, T: 23.19g, W o.: 136.5g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 552kcal, B o.: 12.45g, T: 32.48g, W o.: 55.7g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Wartość energetyczna:	9033.69 kJ
Białko ogółem:	91.63 g	Tłuszcz:	93.29 g
Węglowodany ogółem:	314.57 g	Węglowodany przyswajalne:	268.64 g
Błonnik pokarmowy:	39.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	61.23 g
Sód:	3263.09 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.1		



08.05.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 703kcal, B o.: 30.04g, T: 29.01g, W o.: 84.95g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 727kcal, B o.: 28.52g, T: 12.65g, W o.: 134.11g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Ryba pieczona (E: 96kcal, B o.: 10.14g, T: 5.89g, W o.: 0.51g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)	1 porcja
Surówka z selera i jabłka (E: 75kcal, B o.: 2.47g, T: 3.68g, W o.: 9.23g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)	16 łyżek (400g)
---	-----------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 616kcal, B o.: 22.42g, T: 32.72g, W o.: 61.19g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
pastą jajeczną (E: 152kcal, B o.: 6.91g, T: 12.98g, W o.: 1.82g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Wartość energetyczna:	9581.74 kJ
Białko ogółem:	95.78 g	Tłuszcz:	80.38 g
Węglowodany ogółem:	313.05 g	Węglowodany przyswajalne:	275 g
Błonnik pokarmowy:	37.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.52 g
Sód:	2369.24 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



09.05.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 20.9g, T: 20.98g, W o.: 59.36g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, T: 9.36g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)

▶ 12:00 Obiad (E: 922kcal, B o.: 44.68g, T: 28.97g, W o.: 133.25g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 264kcal, B o.: 24.02g, T: 17.03g, W o.: 4.12g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)	2/3 szklanki (100g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)	2 sztuki (240g)
---	-----------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 625kcal, B o.: 14.98g, T: 25.28g, W o.: 93.81g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Salatka jarzynowa (E: 399kcal, B o.: 9.71g, T: 20.13g, W o.: 52.05g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Wartość energetyczna:	9546.58 kJ
Białko ogółem:	82.96 g	Tłuszcz:	75.95 g
Węglowodany ogółem:	342.82 g	Węglowodany przyswajalne:	279.02 g
Błonnik pokarmowy:	57.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.44 g
Sód:	3020.57 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.47
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.33		



10.05.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 26.06g, T: 39.23g, W o.: 75.55g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Parówki popularne (E: 245kcal, B o.: 7.88g, T: 23.55g, W o.: 0.23g)	1 i 1/2 sztuki (75g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

▶ 12:00 Obiad (E: 941kcal, B o.: 39.96g, T: 34.26g, W o.: 126.95g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Kotlet mielony (E: 313kcal, B o.: 22.63g, T: 23.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 107kcal, B o.: 6.8g, T: 1.79g, W o.: 16.91g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 352kcal, B o.: 7.04g, T: 13.26g, W o.: 51.84g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 489kcal, B o.: 16.76g, T: 19.08g, W o.: 66.61g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2526 kcal	Wartość energetyczna:	10570.9 kJ
Białko ogółem:	89.82 g	Tłuszcz:	105.83 g
Węglowodany ogółem:	320.95 g	Węglowodany przyswajalne:	269.94 g
Błonnik pokarmowy:	38.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	68.25 g
Sód:	2040.05 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	13.2		



11.05.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 26.6g, T: 21.57g, W o.: 72.33g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salatka grecka (E: 149kcal, B o.: 7g, T: 8.61g, W o.: 11.98g)	0.5 porcji
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)
Zupa mleczna budyniowa (E: 190kcal, B o.: 8.53g, T: 5.01g, W o.: 27.66g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 874kcal, B o.: 52.01g, T: 19.29g, W o.: 129.88g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g)	1 szklanka (100g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 258kcal, B o.: 13.46g, T: 7.92g, W o.: 35.8g)	2 porcje

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)

Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 21.54g, T: 21.04g, W o.: 66.24g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 37kcal, B o.: 5.46g, T: 1.68g, W o.: 0g)	2 plastry (30g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Wartość energetyczna:	9812.18 kJ
Białko ogółem:	113.8 g	Tłuszcz:	78.4 g
Węglowodany ogółem:	318.64 g	Węglowodany przyswajalne:	205.14 g
Błonnik pokarmowy:	43.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.51 g
Sód:	2010.65 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.6		



12.05.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 32.13g, T: 26.78g, W o.: 98.13g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Paszтет z mięsa mieszanego (E: 62kcal, B o.: 3.26g, T: 4.9g, W o.: 1.3g)	1 łyżka (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

▶ 12:00 Obiad (E: 828kcal, B o.: 32.24g, T: 25.83g, W o.: 125.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 243kcal, B o.: 15.45g, T: 18.42g, W o.: 2.83g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

Galaretka owocowa (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 570kcal, B o.: 27.77g, T: 25.66g, W o.: 60.63g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2423 kcal	Wartość energetyczna:	9762.48 kJ
Białko ogółem:	96.91 g	Tłuszcz:	79.08 g
Węglowodany ogółem:	349.24 g	Węglowodany przyswajalne:	306.51 g
Błonnik pokarmowy:	40.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.68 g
Sód:	1763.41 mg	Wymienniki węglowodanowe:	31
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



13.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 23.27g, T: 25.97g, W o.: 77.38g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Serdelki (E: 176kcal, B o.: 9.8g, T: 14.7g, W o.: 0.42g)	1 porcja (70g)

► 12:00 Obiad (E: 862kcal, B o.: 36.45g, T: 27.56g, W o.: 123.39g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Zupa jarzynowa (E: 109kcal, B o.: 6.33g, T: 2.11g, W o.: 17.49g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g)	1 szklanka (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)

Jabłko (E: 175kcal, B o.: 1.4g, T: 1.4g, W o.: 42.35g)	2 sztuki (350g)
--	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 618kcal, B o.: 29.43g, T: 31.52g, W o.: 58.11g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Sos tatarski - Winiary (E: 120kcal, B o.: 0.26g, T: 12.66g, W o.: 1.22g)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 131kcal, B o.: 21.28g, T: 4.7g, W o.: 1.15g)	2 plastry (100g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Wartość energetyczna:	9535.31 kJ
Białko ogółem:	90.55 g	Tłuszcz:	86.45 g
Węglowodany ogółem:	301.23 g	Węglowodany przyswajalne:	195.28 g
Błonnik pokarmowy:	46.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g
Sód:	2420.53 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.47
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.54		



14.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 32.12g, T: 29g, W o.: 98.46g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g)	2 plastry (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 32.16g, T: 12.07g, W o.: 146.52g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera (E: 142kcal, B o.: 2.91g, T: 5.88g, W o.: 22.72g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 346kcal, B o.: 6.12g, T: 2.24g, W o.: 78.62g)

Pudding jaglany z musem jabłkowym (E: 346kcal, B o.: 6.12g, T: 2.24g, W o.: 78.62g)	2 porcje
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 558kcal, B o.: 28.52g, T: 24.23g, W o.: 59.73g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 53kcal, B o.: 10.32g, T: 1.2g, W o.: 0.12g)	4 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2442 kcal	Wartość energetyczna:	10257.65 kJ
Białko ogółem:	98.92 g	Tłuszcz:	67.54 g
Węglowodany ogółem:	383.33 g	Węglowodany przyswajalne:	333.06 g
Błonnik pokarmowy:	49.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.95 g
Sód:	3136.82 mg	Wymienniki węglowodanowe:	33.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		



15.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 25.65g, T: 27.45g, W o.: 104.08g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 756kcal, B o.: 35.59g, T: 22.34g, W o.: 111.49g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron z serem i owocami (E: 288kcal, B o.: 21.19g, T: 5.85g, W o.: 38.59g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 252kcal, B o.: 12.12g, T: 5.78g, W o.: 40.3g)	2 porcje
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)	2 sztuki (240g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 29.97g, T: 20.43g, W o.: 65.8g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ryba po grecku (E: 141kcal, B o.: 22.11g, T: 2.4g, W o.: 9.33g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Wartość energetyczna:	9562.57 kJ
Białko ogółem:	93.61 g	Tłuszcz:	70.94 g
Węglowodany ogółem:	337.77 g	Węglowodany przyswajalne:	265.59 g
Błonnik pokarmowy:	46.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.1 g
Sód:	2460.41 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		



16.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 25.24g, T: 21.45g, W o.: 56.71g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 952kcal, B o.: 37.55g, T: 32.27g, W o.: 137.31g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g)	1 porcja
Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym (E: 441kcal, B o.: 15.68g, T: 10.7g, W o.: 72.32g)	1 porcja
Zupa gulaszowa (E: 284kcal, B o.: 19.01g, T: 10.98g, W o.: 30.4g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

Galaretka owocowa (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 495kcal, B o.: 17.48g, T: 24.26g, W o.: 56.35g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka kalafiorowa (E: 250kcal, B o.: 11.31g, T: 18.91g, W o.: 10.49g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Wartość energetyczna:	9358.49 kJ
Białko ogółem:	85.04 g	Tłuszcz:	78.79 g
Węglowodany ogółem:	315.47 g	Węglowodany przyswajalne:	265.41 g
Błonnik pokarmowy:	42.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.83 g
Sód:	2956.15 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



17.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 26.89g, T: 29.7g, W o.: 67.69g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 950kcal, B o.: 47.01g, T: 24.93g, W o.: 146.49g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa kalafiorowo-brokułowa (E: 264kcal, B o.: 13.24g, T: 12.26g, W o.: 29.36g)	1 porcja
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Schab smażony (E: 176kcal, B o.: 23.02g, T: 9.23g, W o.: 0.44g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 555kcal, B o.: 20.14g, T: 22.59g, W o.: 71.61g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g)	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Wartość energetyczna:	9899.29 kJ
Białko ogółem:	96.58 g	Tłuszcz:	88.4 g
Węglowodany ogółem:	315.59 g	Węglowodany przyswajalne:	262.76 g
Błonnik pokarmowy:	44.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.49 g
Sód:	3180.43 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.7		



18.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 28.14g, T: 27.58g, W o.: 54.72g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica miodowa (E: 53kcal, B o.: 7.2g, T: 1.8g, W o.: 1.92g)	3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 1012kcal, B o.: 25.35g, T: 17.13g, W o.: 203.5g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem (E: 812kcal, B o.: 18.08g, T: 13.73g, W o.: 163.65g)	1.5 porcji

► 16:00 Podwieczorek (E: 213kcal, B o.: 3.65g, T: 0.95g, W o.: 45.41g)

Kisiel z owocami (E: 213kcal, B o.: 3.65g, T: 0.95g, W o.: 45.41g)	1.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 560kcal, B o.: 29.16g, T: 26.95g, W o.: 53.69g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Wartość energetyczna:	9648.11 kJ
Białko ogółem:	86.3 g	Tłuszcz:	72.61 g
Węglowodany ogółem:	357.32 g	Węglowodany przyswajalne:	288.41 g
Błonnik pokarmowy:	44.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.22 g
Sód:	1917.34 mg	Wymienniki węglowodanowe:	31.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		



19.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 30.16g, T: 27.02g, W o.: 85.14g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 207kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 33.14g)	1 porcja
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 962kcal, B o.: 36.48g, T: 29.85g, W o.: 148.76g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g)	1 porcja
Zupa koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)	2/3 szklanki (100g)
Potrawka z kurczaka (E: 304kcal, B o.: 19.88g, T: 16.45g, W o.: 20.58g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)	8 łyżek (200g)
--	----------------

► 20:00 Kolacja (E: 563kcal, B o.: 14.41g, T: 29.91g, W o.: 63.49g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)
Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)	2 łyżki (30g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Wartość energetyczna:	9810.83 kJ
Białko ogółem:	88.45 g	Tłuszcz:	89.78 g
Węglowodany ogółem:	313.79 g	Węglowodany przyswajalne:	349.21 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.9 g
Sód:	1968.8 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.6		



20.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 31.89g, T: 20.11g, W o.: 76.69g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 43.83g, T: 18.1g, W o.: 140.56g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz z indyka w warzywach (E: 226kcal, B o.: 30.02g, T: 2.42g, W o.: 27.19g)	1 porcja
Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)

Kasza manna z owocami (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)	1.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 624kcal, B o.: 13.73g, T: 36.86g, W o.: 63.04g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Wartość energetyczna:	8772.61 kJ
Białko ogółem:	100.09 g	Tłuszcz:	83.76 g
Węglowodany ogółem:	321.77 g	Węglowodany przyswajalne:	244.61 g
Błonnik pokarmowy:	50.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Sód:	2654.07 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.6		



21.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 26.13g, T: 23.04g, W o.: 89.43g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	1 porcja
Salata lodowa (E: 14kcal, B o.: 0.9g, T: 0.14g, W o.: 2.97g)	1/4 sztuki (100g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)

► 12:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 39.82g, T: 17.68g, W o.: 146.48g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa owocowa z makaronem (E: 192kcal, B o.: 5.96g, T: 1.78g, W o.: 40.32g)	1 porcja
Naleśniki z serem (E: 510kcal, B o.: 29.18g, T: 14.74g, W o.: 65.88g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 69kcal, B o.: 3.03g, T: 0.71g, W o.: 16.79g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 41.7g)

Kiwi (E: 180kcal, B o.: 2.7g, T: 1.5g, W o.: 41.7g)	4 sztuki (300g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 621kcal, B o.: 20.25g, T: 33.07g, W o.: 64.67g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pastą jajeczną (E: 221kcal, B o.: 10.32g, T: 18.86g, W o.: 2.43g)	1.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Wartość energetyczna:	9704.6 kJ
Białko ogółem:	88.9 g	Tłuszcz:	75.29 g
Węglowodany ogółem:	342.28 g	Węglowodany przyswajalne:	258.7 g
Błonnik pokarmowy:	49.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.17 g
Sód:	2488.18 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



22.05.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 743kcal, B o.: 24.89g, T: 28.54g, W o.: 102.28g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)	1 porcja
Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	1 szklanka (250ml)

▶ 12:00 Obiad (E: 811kcal, B o.: 27.97g, T: 25.76g, W o.: 127.25g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z dynią (E: 201kcal, B o.: 5.25g, T: 11.32g, W o.: 22.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 180kcal, B o.: 1.44g, T: 1.44g, W o.: 43.56g)

Jabłko pieczone (E: 180kcal, B o.: 1.44g, T: 1.44g, W o.: 43.56g)	2 porcje
---	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 597kcal, B o.: 18.85g, T: 26.29g, W o.: 74.91g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Wartość energetyczna:	9770.48 kJ
Białko ogółem:	73.15 g	Tłuszcz:	82.03 g
Węglowodany ogółem:	348 g	Węglowodany przyswajalne:	292.18 g
Błonnik pokarmowy:	49.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.89 g
Sód:	3675.51 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



23.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 21.26g, T: 29.5g, W o.: 63.58g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 3kcal, B o.: 0.26g, T: 0.06g, W o.: 0.36g)	1/2 garści (10g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Polewka miódowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)	2 plastry (40g)

► 12:00 Obiad (E: 845kcal, B o.: 48.1g, T: 13.6g, W o.: 148.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Leczo z kurczakiem (E: 351kcal, B o.: 31.09g, T: 9.12g, W o.: 43.61g)	1 porcja
Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g)	1 sztuka (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)

Banan (E: 233kcal, B o.: 2.4g, T: 0.72g, W o.: 56.4g)	2 sztuki (240g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 663kcal, B o.: 21.7g, T: 31.3g, W o.: 79.71g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 311kcal, B o.: 13.01g, T: 21.32g, W o.: 19.21g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Wartość energetyczna:	9609.6 kJ
Białko ogółem:	93.46 g	Tłuszcz:	75.12 g
Węglowodany ogółem:	348.07 g	Węglowodany przyswajalne:	277.7 g
Błonnik pokarmowy:	55.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.09 g
Sód:	2801.54 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.16
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.85		



24.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 17.5g, T: 23.49g, W o.: 80.91g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasztet wieprzowy (E: 107kcal, B o.: 4.03g, T: 6.94g, W o.: 7.03g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)

► 12:00 Obiad (E: 739kcal, B o.: 30.96g, T: 14.42g, W o.: 131.65g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 118kcal, B o.: 2.04g, T: 8.12g, W o.: 10.2g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)

Kasza manna z owocami (E: 281kcal, B o.: 10.64g, T: 8.69g, W o.: 41.48g)	1.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 703kcal, B o.: 36.74g, T: 31.76g, W o.: 71.83g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Wartość energetyczna:	9261.27 kJ
Białko ogółem:	95.84 g	Tłuszcz:	78.36 g
Węglowodany ogółem:	325.87 g	Węglowodany przyswajalne:	261.36 g
Błonnik pokarmowy:	40.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.31 g
Sód:	2348.74 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8		



25.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 24.26g, T: 27.42g, W o.: 79.04g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Paprykarz szczeciński (E: 36kcal, B o.: 1.98g, T: 2.38g, W o.: 1.72g)	3/4 łyżki (20g)
Ser topiony, edamski (E: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 863kcal, B o.: 41.82g, T: 15.29g, W o.: 149.54g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Kotlet z piersi kurczaka (E: 234kcal, B o.: 25.36g, T: 8.11g, W o.: 15.49g)	1 porcja
Zupa koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g)	1 porcja
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 260kcal, B o.: 20.4g, T: 10.1g, W o.: 22.2g)

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	10 łyżek (200g)
Brzoskwinie w syropie (E: 74kcal, B o.: 0.4g, T: 0.1g, W o.: 18.2g)	3/4 sztuki (100g)

► 20:00 Kolacja (E: 521kcal, B o.: 20.71g, T: 22.27g, W o.: 62.85g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Wartość energetyczna:	9618.33 kJ
Białko ogółem:	107.19 g	Tłuszcz:	75.08 g
Węglowodany ogółem:	313.63 g	Węglowodany przyswajalne:	274.68 g
Błonnik pokarmowy:	34.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.74 g
Sód:	3230.6 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		



26.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 26.94g, T: 30.25g, W o.: 80.78g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g)	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)	1 sztuka (70g)
Sok wielowarzywny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 39.83g, T: 19.09g, W o.: 133.98g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (E: 68kcal, B o.: 4.07g, T: 0.79g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Bitka wieprzowa w sosie (E: 226kcal, B o.: 21.21g, T: 14.6g, W o.: 2.89g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)	16 łyżek (400g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 586kcal, B o.: 18.85g, T: 23.84g, W o.: 78.88g)

Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Wartość energetyczna:	9793.04 kJ
Białko ogółem:	100.42 g	Tłuszcz:	79.18 g
Węglowodany ogółem:	326.44 g	Węglowodany przyswajalne:	294.7 g
Błonnik pokarmowy:	44.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.91 g
Sód:	4031.29 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1		



27.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 20.34g, T: 23.08g, W o.: 85.27g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 884kcal, B o.: 40.25g, T: 22.2g, W o.: 143.19g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 20kcal, B o.: 0.61g, T: 0.12g, W o.: 5.32g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 190kcal, B o.: 7.49g, T: 1.95g, W o.: 39.92g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 31.71g, T: 25.4g, W o.: 65.76g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plasterów (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Wartość energetyczna:	9768.44 kJ
Białko ogółem:	94.84 g	Tłuszcz:	81.86 g
Węglowodany ogółem:	324.02 g	Węglowodany przyswajalne:	256.03 g
Błonnik pokarmowy:	44.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.34 g
Sód:	3045.59 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.2		



28.05.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 23.5g, T: 33.75g, W o.: 65.86g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	1 porcja
Kaszanka (E: 190kcal, B o.: 7.3g, T: 17.25g, W o.: 0.65g)	1/3 sztuki (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

▶ 12:00 Obiad (E: 956kcal, B o.: 45g, T: 28g, W o.: 141.65g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Bukiet warzyw na parze (E: 118kcal, B o.: 4.14g, T: 6.62g, W o.: 13.26g)	2 porcje
Zupa rosół z makaronem (E: 148kcal, B o.: 8.21g, T: 2.73g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)

Salatka owocowa z jogurtową polewą (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 608kcal, B o.: 14.23g, T: 16.1g, W o.: 105.93g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka makaronowa z ananasek (E: 325kcal, B o.: 8.03g, T: 6.63g, W o.: 60.04g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Wartość energetyczna:	9921.93 kJ
Białko ogółem:	85.5 g	Tłuszcz:	79.08 g
Węglowodany ogółem:	346.65 g	Węglowodany przyswajalne:	236.16 g
Błonnik pokarmowy:	48.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.95 g
Sód:	3755.03 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



29.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 27.39g, T: 28.49g, W o.: 75.8g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 833kcal, B o.: 26.36g, T: 15.54g, W o.: 157.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Zupa owocowa (E: 92kcal, B o.: 1.63g, T: 0.65g, W o.: 22.14g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 244kcal, B o.: 14.8g, T: 6g, W o.: 32.8g)	16 łyżek (400g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 570kcal, B o.: 17.54g, T: 28.21g, W o.: 64.87g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Wartość energetyczna:	9638.5 kJ
Białko ogółem:	86.09 g	Tłuszcz:	78.24 g
Węglowodany ogółem:	330.85 g	Węglowodany przyswajalne:	291.72 g
Błonnik pokarmowy:	38.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.09 g
Sód:	3129.17 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



30.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 722kcal, B o.: 35.41g, T: 37.88g, W o.: 63.27g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 865kcal, B o.: 40.68g, T: 22.03g, W o.: 141.58g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 46kcal, B o.: 1.46g, T: 0.26g, W o.: 10.75g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 i 1/2 sztuki (200g)
--	-----------------------

► 20:00 Kolacja (E: 609kcal, B o.: 20.48g, T: 23.55g, W o.: 81.98g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka ziemniaczana z kielbasą (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Wartość energetyczna:	9638.04 kJ
Białko ogółem:	97.77 g	Tłuszcz:	83.86 g
Węglowodany ogółem:	315.63 g	Węglowodany przyswajalne:	228.69 g
Błonnik pokarmowy:	54.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.47 g
Sód:	4095.99 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.4		



31.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 24.54g, T: 25.03g, W o.: 67.28g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Salceson biały (E: 132kcal, B o.: 11.25g, T: 8.25g, W o.: 2.93g)	1 i 1/2 plastra (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Chleb graham (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)

► 12:00 Obiad (E: 843kcal, B o.: 41.86g, T: 24.7g, W o.: 122.32g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)

Budyń czekoladowy (E: 400kcal, B o.: 13.65g, T: 16.5g, W o.: 50.19g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 571kcal, B o.: 19g, T: 29.64g, W o.: 59.8g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka konserwowa (E: 96kcal, B o.: 6.42g, T: 7.53g, W o.: 0.1g)	2 plastry (40g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2391 kcal	Wartość energetyczna:	9470.79 kJ
Białko ogółem:	99.05 g	Tłuszcz:	95.87 g
Węglowodany ogółem:	299.59 g	Węglowodany przyswajalne:	249.62 g
Błonnik pokarmowy:	34.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.39 g
Sód:	3345.82 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.5		

piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)	poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Chleb graham	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Sok wielowarzywny	Masło ekstra Roszponka Salceson biały Kawa z mlekiem Musztarda Chleb graham	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Roszponka Sok wielowarzywny	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka drobiowa, mielona Jaja gotowane Sałata masłowa Makaron na mleku	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona sałatka z makreli Kakao	Chleb graham Masło ekstra Grani, twarózek Sałata masłowa Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Sok wielowarzywny
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa owocowa Ziemniaki, późne Jaja gotowane Sos musztardowy	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy Surówka z buraka	Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Zupa pomidorowa z ryżem Udko pieczone	Kompot Zupa pieczarkowa z makaronem Surówka z czerwonej kapusty Pierogi z mięsem	Kompot Ziemniaki, późne Zupa marchwianka Bukiet warzyw na parze Schab smażony	Kompot Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki Pulpety wieprzowe Zupa krupnik z ziemniakami	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne Pulpety gotowane
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Budyń czekoladowy	Banan	Kasza manna z owocami	Jabłko	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser topiony, edamski Ogórek Szynka konserwowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Kielbasa zwyczajna	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa

piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)	poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)
Energia: Kcal 2302 = 9639 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 57,49 %	Energia: Kcal 2255 = 9393 kJ Kcal z tłuszczu 31,77 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2391 = 9471 kJ Kcal z tłuszczu 36,09 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 50,12 %	Energia: Kcal 2361 = 9906 kJ Kcal z tłuszczu 31,19 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 56,87 %	Energia: Kcal 2296 = 9634 kJ Kcal z tłuszczu 31,05 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 54,98 %	Energia: Kcal 2288 = 9584 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 55,91 %	Energia: Kcal 2390 = 9034 kJ Kcal z tłuszczu 35,13 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 52,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,85 g Błonnik: 38,59 g Skrobia: 145,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,13 g Błonnik: 57,10 g Skrobia: 152,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,59 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 159,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,69 g Błonnik: 39,21 g Skrobia: 149,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,57 g Błonnik: 36,90 g Skrobia: 157,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,79 g Błonnik: 43,00 g Skrobia: 157,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,57 g Błonnik: 39,93 g Skrobia: 166,95 g
Białko: Białko ogółem: 86,09 g Białko roślinne: 31,02 g Białko zwierzęce: 54,90 g	Białko: Białko ogółem: 91,77 g Białko roślinne: 37,27 g Białko zwierzęce: 48,70 g	Białko: Białko ogółem: 99,05 g Białko roślinne: 34,28 g Białko zwierzęce: 45,00 g	Białko: Białko ogółem: 89,37 g Białko roślinne: 36,96 g Białko zwierzęce: 49,15 g	Białko: Białko ogółem: 98,66 g Białko roślinne: 29,64 g Białko zwierzęce: 64,54 g	Białko: Białko ogółem: 91,51 g Białko roślinne: 34,89 g Białko zwierzęce: 56,28 g	Białko: Białko ogółem: 91,63 g Białko roślinne: 38,39 g Białko zwierzęce: 37,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,24 g Cholesterol: 592,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,61 g Cholesterol: 223,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,87 g Cholesterol: 504,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,83 g Cholesterol: 248,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,21 g Cholesterol: 481,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,30 g Cholesterol: 400,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,29 g Cholesterol: 358,18 mg

piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)	poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Ser edamski	Chleb graham Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Musztarda Parówki popularne Kefir, 2% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałatka grecka Szynka farmerska Zupa mleczna budyniowa	Chleb graham Masło ekstra Paszтет z mięsa mieszanego Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Kefir, 2% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Musztarda Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Ryż na mleku Serdelki	Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku Kefir, 2% tłuszczu
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Ryba pieczona Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z selera i jabłka	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Schab duszony w sosie pomidorowym Zupa z fasolki szparagowej Ryż brązowy	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet mielony Zupa pieczarkowa z makaronem Marchewka z groszkiem	Kompot Makaron pełnoziarnisty Kurczak w sosie szpinakowym Zupa wielowarzywna	Kompot Ziemniaki, późne Zupa pomidorowa z ryżem Fasolka szparagowa z bułką tartą Pieczeń rzymska	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa jarzynowa Sos bolognese Makaron pełnoziarnisty	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Surówka z marchewki i selera Zupa ogórkowa
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Jabłko	Pudding jaglany z musem jabłkowym
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Ser gouda pasta jajeczna	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Jaja gotowane Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Krakowska parzona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona Wieprzowina, szynka pieczona	Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka

piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)	poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)
Energia: Kcal 2290 = 9582 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 54,68 %	Energia: Kcal 2278 = 9547 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 14,57 % Kcal z węglowodanów 60,20 %	Energia: Kcal 2526 = 10571 kJ Kcal z tłuszczu 37,71 % Kcal z białka 14,22 % Kcal z węglowodanów 50,82 %	Energia: Kcal 2376 = 9812 kJ Kcal z tłuszczu 29,70 % Kcal z białka 19,16 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	Energia: Kcal 2423 = 9762 kJ Kcal z tłuszczu 29,37 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 57,65 %	Energia: Kcal 2279 = 9535 kJ Kcal z tłuszczu 34,14 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 52,87 %	Energia: Kcal 2442 = 10258 kJ Kcal z tłuszczu 24,89 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 62,79 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,05 g Błonnik: 37,37 g Skrobia: 166,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,82 g Błonnik: 57,96 g Skrobia: 155,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,95 g Błonnik: 38,44 g Skrobia: 174,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,64 g Błonnik: 43,27 g Skrobia: 91,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,24 g Błonnik: 40,01 g Skrobia: 166,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,23 g Błonnik: 46,20 g Skrobia: 84,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 383,33 g Błonnik: 49,01 g Skrobia: 190,55 g
Białko: Białko ogółem: 95,78 g Białko roślinne: 33,09 g Białko zwierzęce: 52,16 g	Białko: Białko ogółem: 82,96 g Białko roślinne: 38,25 g Białko zwierzęce: 41,14 g	Białko: Białko ogółem: 89,82 g Białko roślinne: 36,36 g Białko zwierzęce: 50,85 g	Białko: Białko ogółem: 113,80 g Białko roślinne: 30,21 g Białko zwierzęce: 65,32 g	Białko: Białko ogółem: 96,91 g Białko roślinne: 33,73 g Białko zwierzęce: 35,61 g	Białko: Białko ogółem: 90,55 g Białko roślinne: 23,72 g Białko zwierzęce: 8,96 g	Białko: Białko ogółem: 98,92 g Białko roślinne: 40,66 g Białko zwierzęce: 48,40 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,38 g Cholesterol: 478,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,95 g Cholesterol: 154,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 105,83 g Cholesterol: 424,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,40 g Cholesterol: 643,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,08 g Cholesterol: 274,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,45 g Cholesterol: 207,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,54 g Cholesterol: 243,94 mg

piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Grani, twarożek Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka drobiowa, mielona Ogórek Kefir, 2% tłuszczu	Masło ekstra Kawa z mlekiem Kasza manna Chleb graham Jaja gotowane Pomidor Polędwica miodowa	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Ser gouda Ogórek Kefir, 2% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Makaron na mleku Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Makaron z serem i owocami Zupa ogórkowa Surówka z marchewki	Kompot Surówka z czerwonej kapusty Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym Zupa gulaszowa	Kompot Ziemniaki, późne Zupa kalafiorowo-brokulowa Buraczki Schab smażony	Kompot Zupa marchwianka Ryż zapiekany z jabłkiem	Kompot Marchewka z groszkiem Zupa koperkowa Ryż brązowy Potrawka z kurczaka	Kompot Gulasz z indyka w warzywach Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne	Kompot Zupa owocowa z makaronem Naleśniki z serem Surówka z selera
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Galaretko owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Kasza manna z owocami	Kiwi
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ryba po grecku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałata kalafiorowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Parówki popularne Ketchup, łagodny Sałata Pomidor	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna

piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)
Energia: Kcal 2282 = 9563 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 59,21 %	Energia: Kcal 2232 = 9358 kJ Kcal z tłuszczu 31,77 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 56,54 %	Energia: Kcal 2366 = 9899 kJ Kcal z tłuszczu 33,63 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 53,35 %	Energia: Kcal 2355 = 9648 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 14,66 % Kcal z węglowodanów 60,69 %	Energia: Kcal 2340 = 9811 kJ Kcal z tłuszczu 34,53 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	Energia: Kcal 2327 = 8773 kJ Kcal z tłuszczu 32,40 % Kcal z białka 17,20 % Kcal z węglowodanów 55,31 %	Energia: Kcal 2317 = 9705 kJ Kcal z tłuszczu 29,25 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 59,09 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,77 g Błonnik: 46,43 g Skrobia: 122,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,47 g Błonnik: 42,45 g Skrobia: 137,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,59 g Błonnik: 44,42 g Skrobia: 154,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,32 g Błonnik: 44,23 g Skrobia: 175,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,79 g Błonnik: 38,95 g Skrobia: 165,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,77 g Błonnik: 50,72 g Skrobia: 146,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,28 g Błonnik: 49,45 g Skrobia: 127,58 g
Białko: Białko ogółem: 93,61 g Białko roślinne: 29,63 g Białko zwierzęce: 28,45 g	Białko: Białko ogółem: 85,04 g Białko roślinne: 36,52 g Białko zwierzęce: 18,13 g	Białko: Białko ogółem: 96,58 g Białko roślinne: 42,46 g Białko zwierzęce: 45,62 g	Białko: Białko ogółem: 86,30 g Białko roślinne: 29,92 g Białko zwierzęce: 45,36 g	Białko: Białko ogółem: 88,45 g Białko roślinne: 30,59 g Białko zwierzęce: 57,57 g	Białko: Białko ogółem: 100,09 g Białko roślinne: 41,40 g Białko zwierzęce: 50,38 g	Białko: Białko ogółem: 88,90 g Białko roślinne: 33,58 g Białko zwierzęce: 47,03 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,94 g Cholesterol: 207,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,79 g Cholesterol: 383,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,40 g Cholesterol: 289,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,61 g Cholesterol: 380,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,78 g Cholesterol: 372,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,76 g Cholesterol: 278,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,29 g Cholesterol: 510,55 mg

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sok wielowarzywny	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miodowa	Chleb graham Masło ekstra Pasztet wieprzowy Kawa z mlekiem Papryka czerwona Dżem jagodowy, niskosłodzony	Chleb graham Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Sok wielowarzywny	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Makaron na mleku Kaszanka Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Leczo z kurczakiem Bułki grahamki	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Zupa szczawiowa Marchewka z groszkiem	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet z piersi kurczaka Zupa koperkowa Buraczki na ciepło	Kompot Ziemniaki, późne Zupa ogórkowa Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie	Kompot Marchewka surowa z sokiem z cytryny Barszcz czerwony z makaronem Ziemniaki, późne Udko pieczone	Kompot Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jabłko pieczone	Banan	Kasza manna z owocami	Serek wiejski Brzoskwinie w syropie	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Sałatka owocowa z jogurtową polewą
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka makaronowa z ananasm

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
Energia: Kcal 2331 = 9770 kJ Kcal z tłuszczu 31,67 % Kcal z białka 12,55 % Kcal z węglowodanów 59,72 %	Energia: Kcal 2333 = 9610 kJ Kcal z tłuszczu 28,98 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 59,68 %	Energia: Kcal 2309 = 9261 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 16,60 % Kcal z węglowodanów 56,45 %	Energia: Kcal 2288 = 9618 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 54,83 %	Energia: Kcal 2337 = 9793 kJ Kcal z tłuszczu 30,49 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 55,87 %	Energia: Kcal 2329 = 9768 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 55,65 %	Energia: Kcal 2366 = 9922 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 58,61 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,00 g Błonnik: 49,24 g Skrobia: 153,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,07 g Błonnik: 55,74 g Skrobia: 163,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,87 g Błonnik: 40,59 g Skrobia: 186,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,63 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 181,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,44 g Błonnik: 44,06 g Skrobia: 162,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,02 g Błonnik: 44,30 g Skrobia: 154,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,65 g Błonnik: 48,43 g Skrobia: 117,46 g
Białko: Białko ogółem: 73,15 g Białko roślinne: 34,52 g Białko zwierzęce: 26,45 g	Białko: Białko ogółem: 93,46 g Białko roślinne: 46,06 g Białko zwierzęce: 38,41 g	Białko: Białko ogółem: 95,84 g Białko roślinne: 35,87 g Białko zwierzęce: 42,78 g	Białko: Białko ogółem: 107,19 g Białko roślinne: 34,98 g Białko zwierzęce: 51,58 g	Białko: Białko ogółem: 100,42 g Białko roślinne: 38,31 g Białko zwierzęce: 61,38 g	Białko: Białko ogółem: 94,84 g Białko roślinne: 32,99 g Białko zwierzęce: 45,06 g	Białko: Białko ogółem: 85,50 g Białko roślinne: 29,20 g Białko zwierzęce: 34,82 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,03 g Cholesterol: 338,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,12 g Cholesterol: 370,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,36 g Cholesterol: 257,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,08 g Cholesterol: 321,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,18 g Cholesterol: 281,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,86 g Cholesterol: 325,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,08 g Cholesterol: 627,76 mg

piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu	Masło ekstra Roszponka Salceson biały Kawa z mlekiem Musztarda Chleb graham
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa owocowa Ziemniaki, późne Jaja gotowane Sos musztardowy	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy Surówka z buraka	Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Zupa pomidorowa z ryżem Udko pieczone
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Budyń czekoladowy
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser topiony, edamski Ogórek Szynka konserwowa

piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<p>Energia: Kcal 2302 = 9639 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 57,49 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,85 g Błonnik: 38,59 g Skrobia: 145,67 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 86,09 g Białko roślinne: 31,02 g Białko zwierzęce: 54,90 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,24 g Cholesterol: 592,53 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2312 = 9638 kJ Kcal z tłuszczu 32,64 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 54,61 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,63 g Błonnik: 54,10 g Skrobia: 152,35 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 97,77 g Białko roślinne: 34,77 g Białko zwierzęce: 57,20 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,86 g Cholesterol: 243,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2391 = 9471 kJ Kcal z tłuszczu 36,09 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 50,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,59 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 159,02 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 99,05 g Białko roślinne: 34,28 g Białko zwierzęce: 45,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,87 g Cholesterol: 504,40 mg</p>