

Plan ŻYWIENIOWY



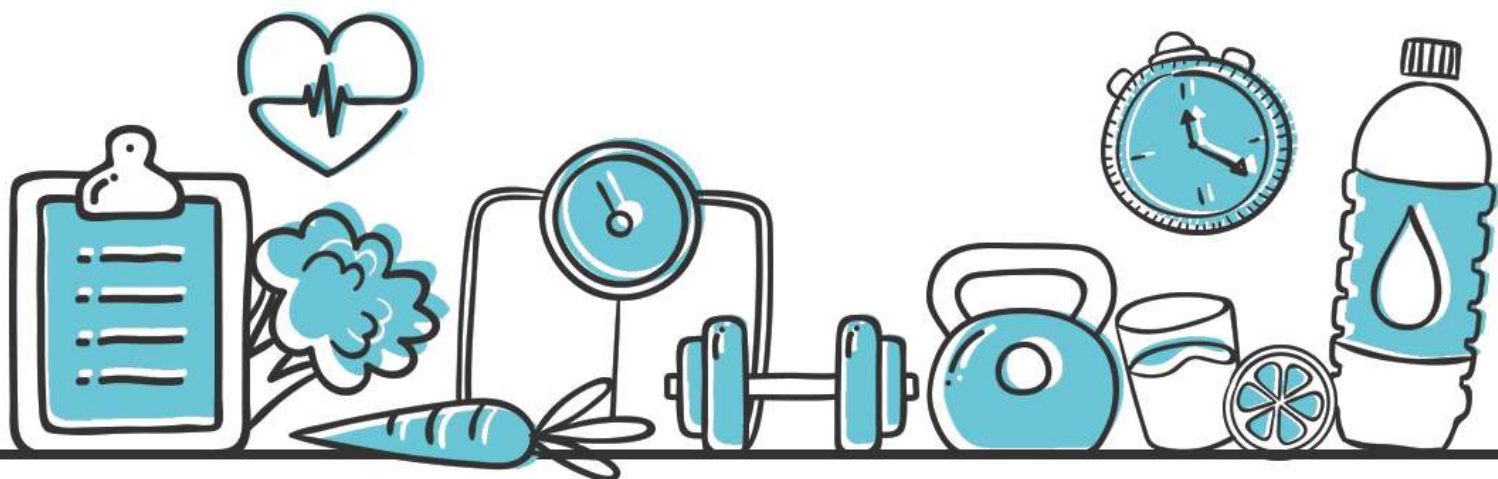
66-75 lat / cukrzyca trzustka



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: 746kcal, B o.: 24.46g, T: 15.44g, W o.: 136.88g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 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: 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:	2093 kcal	Wartość energetyczna:	8758.5 kJ
Białko ogółem:	76.79 g	Tłuszcz:	75.14 g
Węglowodany ogółem:	293.95 g	Węglowodany przyswajalne:	257.02 g
Błonnik pokarmowy:	36.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
Sód:	3028.17 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



02.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 26.92g, T: 33.12g, W o.: 51.16g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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: 778kcal, B o.: 38.78g, T: 21.93g, W o.: 121.08g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

► 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:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	8584.44 kJ
Białko ogółem:	87.02 g	Tłuszcz:	78.88 g
Węglowodany ogółem:	274.38 g	Węglowodany przyswajalne:	189.22 g
Błonnik pokarmowy:	52.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.49 g
Sód:	4642.59 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6		



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)
Roszpinka (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: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

Budyń czekoladowy (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)	0.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 16.47g, T: 25g, W o.: 45.15g)

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)
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:	2085 kcal	Wartość energetyczna:	8184.9 kJ
Białko ogółem:	89.7 g	Tłuszcz:	82.98 g
Węglowodany ogółem:	259.85 g	Węglowodany przyswajalne:	218.49 g
Błonnik pokarmowy:	32.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.74 g
Sód:	3160.39 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



04.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 18.62g, T: 21.94g, W o.: 91.65g)

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)
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: 752kcal, B o.: 31.8g, T: 27.26g, W o.: 101.89g)

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: 418kcal, B o.: 22.14g, T: 14.88g, W o.: 50.39g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

► 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:	2001 kcal	Wartość energetyczna:	8388.31 kJ
Białko ogółem:	75.85 g	Tłuszcz:	73.77 g
Węglowodany ogółem:	274.98 g	Węglowodany przyswajalne:	227.4 g
Błonnik pokarmowy:	34.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.91 g
Sód:	2469.89 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6		



05.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 23.76g, T: 22.02g, W o.: 72.18g)

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)
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: 771kcal, B o.: 42.92g, T: 19.15g, W o.: 116.58g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)	1 porcja
---	----------

► 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:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	8725.53 kJ
Białko ogółem:	91.96 g	Tłuszcz:	75.95 g
Węglowodany ogółem:	273.93 g	Węglowodany przyswajalne:	213.35 g
Błonnik pokarmowy:	33.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.81 g
Sód:	1974.06 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4		



06.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 22.65g, T: 33g, W o.: 51.78g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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: 862kcal, B o.: 43.83g, T: 23.95g, W o.: 125.91g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 479kcal, B o.: 18g, T: 21.09g, W o.: 57.34g)

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)
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:	2097 kcal	Wartość energetyczna:	8776.11 kJ
Białko ogółem:	85.88 g	Tłuszcz:	79.44 g
Węglowodany ogółem:	277.38 g	Węglowodany przyswajalne:	237.56 g
Błonnik pokarmowy:	38.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.52 g
Sód:	3023.49 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6		



07.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 20.03g, T: 15.6g, W o.: 55.85g)

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)
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: 825kcal, B o.: 47.65g, T: 23.09g, W o.: 116g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 518kcal, B o.: 11.2g, T: 32.22g, W o.: 48.39g)

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)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Wartość energetyczna:	7917.79 kJ
Białko ogółem:	85.92 g	Tłuszcz:	84.17 g
Węglowodany ogółem:	272.08 g	Węglowodany przyswajalne:	230.63 g
Błonnik pokarmowy:	35.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.6 g
Sód:	3059.89 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



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: 640kcal, B o.: 26.62g, T: 12.55g, W o.: 113.61g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 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: 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:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	8701.74 kJ
Białko ogółem:	86.48 g	Tłuszcz:	77.28 g
Węglowodany ogółem:	276.15 g	Węglowodany przyswajalne:	240.3 g
Błonnik pokarmowy:	35.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.75 g
Sód:	2268.24 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4		



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: 822kcal, B o.: 42.55g, T: 28.4g, W o.: 110.21g)

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: 235kcal, B o.: 4.97g, T: 1.33g, W o.: 53.76g)	1/3 szklanki (70g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 590kcal, B o.: 13.74g, T: 25.03g, W o.: 86.51g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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:	2026 kcal	Wartość energetyczna:	8480.68 kJ
Białko ogółem:	78.39 g	Tłuszcz:	74.77 g
Węglowodany ogółem:	284.28 g	Węglowodany przyswajalne:	226.09 g
Błonnik pokarmowy:	52.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.09 g
Sód:	2951.27 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



10.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 19.67g, T: 26.5g, W o.: 53.53g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 38.06g, T: 34.16g, W o.: 106.45g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 429kcal, B o.: 15.89g, T: 14.78g, W o.: 61.7g)

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)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Wartość energetyczna:	9021.35 kJ
Białko ogółem:	80.66 g	Tłuszcz:	88.7 g
Węglowodany ogółem:	273.52 g	Węglowodany przyswajalne:	227.66 g
Błonnik pokarmowy:	33.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.94 g
Sód:	1615.45 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.3		



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: 772kcal, B o.: 48.11g, T: 18.54g, W o.: 109.93g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (E: 238kcal, B o.: 9.1g, T: 1.75g, W o.: 46.55g)	3/4 szklanki (70g)
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: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

Budyń czekoladowy (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)	0.5 porcji
--	------------

► 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:	2074 kcal	Wartość energetyczna:	8545.09 kJ
Białko ogółem:	103.08 g	Tłuszcz:	69.4 g
Węglowodany ogółem:	273.6 g	Węglowodany przyswajalne:	186.74 g
Błonnik pokarmowy:	39.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.7 g
Sód:	1955.87 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4		



12.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 30.89g, T: 26.53g, W o.: 90.83g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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: 741kcal, B o.: 30.34g, T: 25.73g, W o.: 104.88g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 430kcal, B o.: 21.22g, T: 19.08g, W o.: 45.96g)

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)
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: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Wartość energetyczna:	8800.38 kJ
Białko ogółem:	87.22 g	Tłuszcz:	72.15 g
Węglowodany ogółem:	306.77 g	Węglowodany przyswajalne:	268.54 g
Błonnik pokarmowy:	35.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.78 g
Sód:	1560.66 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		



13.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 22.03g, T: 25.72g, W o.: 70.08g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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: 760kcal, B o.: 32.55g, T: 26.81g, W o.: 103.44g)

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: 238kcal, B o.: 9.1g, T: 1.75g, W o.: 46.55g)	3/4 szklanki (70g)

► 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: 482kcal, B o.: 17.5g, T: 24.78g, W o.: 50.19g)

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)
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: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Wartość energetyczna:	8387.11 kJ
Białko ogółem:	73.48 g	Tłuszcz:	78.71 g
Węglowodany ogółem:	266.06 g	Węglowodany przyswajalne:	182.55 g
Błonnik pokarmowy:	41.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.96 g
Sód:	1656.38 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		



14.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 32.08g, T: 24.87g, W o.: 98.42g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Roszpinka (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: 686kcal, B o.: 30.26g, T: 11.97g, W o.: 126.02g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 173kcal, B o.: 3.06g, T: 1.12g, W o.: 39.31g)

Pudding jaglany z musem jabłkowym (E: 173kcal, B o.: 3.06g, T: 1.12g, W o.: 39.31g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 451kcal, B o.: 26g, T: 19.6g, W o.: 45.09g)

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)
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:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	8557.75 kJ
Białko ogółem:	91.4 g	Tłuszcz:	57.56 g
Węglowodany ogółem:	308.84 g	Węglowodany przyswajalne:	265.55 g
Błonnik pokarmowy:	42.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g
Sód:	2995.32 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8		



15.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 638kcal, B o.: 23.12g, T: 22.81g, W o.: 89.43g)

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)
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: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

► 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:	2059 kcal	Wartość energetyczna:	8622.17 kJ
Białko ogółem:	89.88 g	Tłuszcz:	65.94 g
Węglowodany ogółem:	294.92 g	Węglowodany przyswajalne:	226.7 g
Błonnik pokarmowy:	42.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.11 g
Sód:	2328.56 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		



16.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 23.17g, T: 21.03g, W o.: 44.54g)

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)
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: 425kcal, B o.: 14.99g, T: 23.75g, W o.: 41.74g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	8822.79 kJ
Białko ogółem:	80.48 g	Tłuszcz:	77.86 g
Węglowodany ogółem:	288.69 g	Węglowodany przyswajalne:	242.15 g
Błonnik pokarmowy:	38.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g
Sód:	2717.45 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		



17.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 24.79g, T: 25.16g, W o.: 55.49g)

Chleb graham (E: 173kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 36.53g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 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
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: 863kcal, B o.: 45.11g, T: 24.83g, W o.: 125.99g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 463kcal, B o.: 16.82g, T: 21.91g, W o.: 52.13g)

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: 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:	2091 kcal	Wartość energetyczna:	8742.39 kJ
Białko ogółem:	89.26 g	Tłuszcz:	83.08 g
Węglowodany ogółem:	263.41 g	Węglowodany przyswajalne:	216.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g
Sód:	2890.88 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11		



18.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 28.1g, T: 23.45g, W o.: 54.68g)

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
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: 741kcal, B o.: 19.32g, T: 12.55g, W o.: 148.95g)

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: 541kcal, B o.: 12.05g, T: 9.15g, W o.: 109.1g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)

Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)	1 porcja
--	----------

► 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:	1976 kcal	Wartość energetyczna:	8058.69 kJ
Białko ogółem:	79.01 g	Tłuszcz:	63.58 g
Węglowodany ogółem:	287.59 g	Węglowodany przyswajalne:	233.63 g
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g
Sód:	1877.25 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		



19.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 30.13g, T: 22.9g, W o.: 85.11g)

Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, T: 0.85g, W o.: 24.35g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 862kcal, B o.: 34.35g, T: 29.28g, W o.: 125.72g)

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: 235kcal, B o.: 4.97g, T: 1.33g, W o.: 53.76g)	1/3 szklanki (70g)
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: 492kcal, B o.: 13.12g, T: 25.52g, W o.: 56.14g)

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)
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:	2131 kcal	Wartość energetyczna:	8931.73 kJ
Białko ogółem:	85 g	Tłuszcz:	80.7 g
Węglowodany ogółem:	283.37 g	Węglowodany przyswajalne:	322.36 g
Błonnik pokarmowy:	35.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.23 g
Sód:	1899.8 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		



20.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 545kcal, B o.: 30.65g, T: 19.86g, W o.: 69.39g)

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)
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: 755kcal, B o.: 41.93g, T: 18g, W o.: 120.06g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)

► 16:00 Podwieczerek (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 589kcal, B o.: 12.49g, T: 36.61g, W o.: 55.74g)

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)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Wartość energetyczna:	7718.36 kJ
Białko ogółem:	92.16 g	Tłuszcz:	80.26 g
Węglowodany ogółem:	272.84 g	Węglowodany przyswajalne:	205.12 g
Błonnik pokarmowy:	46.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.72 g
Sód:	2476.12 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		



21.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 20.2g, T: 17.42g, W o.: 74.38g)

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: 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: 24kcal, B o.: 3.4g, T: 0.98g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)

► 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: 515kcal, B o.: 17.72g, T: 28.43g, W o.: 50.02g)

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)
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:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	8712.2 kJ
Białko ogółem:	80.44 g	Tłuszcz:	65.03 g
Węglowodany ogółem:	312.58 g	Węglowodany przyswajalne:	233.24 g
Błonnik pokarmowy:	45.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.91 g
Sód:	2222.28 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1		



22.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 22.4g, T: 28.03g, W o.: 87.67g)

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)
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: 724kcal, B o.: 26.07g, T: 25.66g, W o.: 106.75g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 501kcal, B o.: 17.54g, T: 21.89g, W o.: 61.91g)

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)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Wartość energetyczna:	8711.18 kJ
Białko ogółem:	67.45 g	Tłuszcz:	77.02 g
Węglowodany ogółem:	299.89 g	Węglowodany przyswajalne:	248.67 g
Błonnik pokarmowy:	44.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26 g
Sód:	3472.61 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7		



23.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 18.77g, T: 28.99g, W o.: 48.97g)

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)
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)
Poledwica miodowa (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: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 614kcal, B o.: 19.96g, T: 30.94g, W o.: 69.48g)

Chleb graham (E: 159kcal, B o.: 5.73g, T: 1.17g, W o.: 33.6g)	2 i 1/3 kromki (69g)
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:	2098 kcal	Wartość energetyczna:	8618.46 kJ
Białko ogółem:	88.03 g	Tłuszcz:	73.89 g
Węglowodany ogółem:	295.03 g	Węglowodany przyswajalne:	229.97 g
Błonnik pokarmowy:	50.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.77 g
Sód:	2579 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		



24.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 15.04g, T: 27.1g, W o.: 66.33g)

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)
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: 652kcal, B o.: 29.06g, T: 14.32g, W o.: 111.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)

Kasza manna z owocami (E: 187kcal, B o.: 7.09g, T: 5.79g, W o.: 27.65g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 600kcal, B o.: 30.23g, T: 29.31g, W o.: 57.2g)

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 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: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Wartość energetyczna:	8068.62 kJ
Białko ogółem:	81.42 g	Tłuszcz:	76.52 g
Węglowodany ogółem:	262.33 g	Węglowodany przyswajalne:	209.2 g
Błonnik pokarmowy:	34.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.13 g
Sód:	2041.04 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		



25.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 22.99g, T: 23.05g, W o.: 71.71g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 776kcal, B o.: 39.92g, T: 15.19g, W o.: 129.04g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 486kcal, B o.: 19.47g, T: 22.02g, W o.: 55.55g)

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)
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:	2093 kcal	Wartość energetyczna:	8802.33 kJ
Białko ogółem:	102.78 g	Tłuszcz:	70.36 g
Węglowodany ogółem:	278.5 g	Węglowodany przyswajalne:	243.07 g
Błonnik pokarmowy:	31.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.9 g
Sód:	3092.95 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



26.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 24.45g, T: 29.74g, W o.: 66.17g)

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)
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: 736kcal, B o.: 37.93g, T: 18.99g, W o.: 113.48g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 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: 517kcal, B o.: 16.36g, T: 23.33g, W o.: 64.27g)

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)
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:	1990 kcal	Wartość energetyczna:	8328.64 kJ
Białko ogółem:	86.14 g	Tłuszcz:	75.06 g
Węglowodany ogółem:	260.32 g	Węglowodany przyswajalne:	234.62 g
Błonnik pokarmowy:	38.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.94 g
Sód:	3669.89 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



27.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 17.81g, T: 18.44g, W o.: 70.62g)

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)
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: 797kcal, B o.: 38.35g, T: 22.1g, W o.: 122.69g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 543kcal, B o.: 30.85g, T: 21.11g, W o.: 60.86g)

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)
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 plastrów (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Wartość energetyczna:	8701.24 kJ
Białko ogółem:	89.55 g	Tłuszcz:	72.83 g
Węglowodany ogółem:	283.97 g	Węglowodany przyswajalne:	220.14 g
Błonnik pokarmowy:	40.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g
Sód:	2864.09 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		



28.05.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 19.31g, T: 22.48g, W o.: 58.27g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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
Makaron na mleku (E: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	1 porcja
Kaszanka (E: 114kcal, B o.: 4.38g, T: 10.35g, W o.: 0.39g)	1/5 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

▶ 12:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 43.1g, T: 27.9g, W o.: 121.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 538kcal, B o.: 11.74g, T: 15.59g, W o.: 91.32g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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 ananasem (E: 325kcal, B o.: 8.03g, T: 6.63g, W o.: 60.04g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Wartość energetyczna:	8643.03 kJ
Białko ogółem:	76.92 g	Tłuszcz:	67.2 g
Węglowodany ogółem:	303.95 g	Węglowodany przyswajalne:	198.2 g
Błonnik pokarmowy:	43.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.38 g
Sód:	3416.28 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1		



29.05.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 27.35g, T: 24.36g, W o.: 75.76g)

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)
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: 746kcal, B o.: 24.46g, T: 15.44g, W o.: 136.88g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 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: 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:	2056 kcal	Wartość energetyczna:	8604.7 kJ
Białko ogółem:	76.75 g	Tłuszcz:	71.01 g
Węglowodany ogółem:	293.91 g	Węglowodany przyswajalne:	256.98 g
Błonnik pokarmowy:	36.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.58 g
Sód:	3027.72 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		



30.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 34.14g, T: 33.51g, W o.: 55.94g)

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)
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: 778kcal, B o.: 38.78g, T: 21.93g, W o.: 121.08g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 539kcal, B o.: 17.99g, T: 23.04g, W o.: 67.37g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8529.54 kJ
Białko ogółem:	91.75 g	Tłuszcz:	78.76 g
Węglowodany ogółem:	264.55 g	Węglowodany przyswajalne:	183.35 g
Błonnik pokarmowy:	48.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.56 g
Sód:	3892.04 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8		



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: 756kcal, B o.: 39.96g, T: 24.6g, W o.: 101.82g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)

Budyń czekoladowy (E: 200kcal, B o.: 6.83g, T: 8.25g, W o.: 25.1g)	0.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 13.3g, T: 25.37g, W o.: 45.14g)

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: 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: 48kcal, B o.: 3.21g, T: 3.77g, W o.: 0.05g)	1 plaster (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	Wartość energetyczna:	7768.7 kJ
Białko ogółem:	84.63 g	Tłuszcz:	83.25 g
Węglowodany ogółem:	239.34 g	Węglowodany przyswajalne:	199.63 g
Błonnik pokarmowy:	30.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.21 g
Sód:	2897.84 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8		

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, twarożek 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 2093 = 8759 kJ Kcal z tłuszczu 32,31 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 56,18 %	Energia: Kcal 2064 = 8584 kJ Kcal z tłuszczu 34,40 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 53,17 %	Energia: Kcal 2085 = 8185 kJ Kcal z tłuszczu 35,82 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 49,85 %	Energia: Kcal 2001 = 8388 kJ Kcal z tłuszczu 33,18 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 54,97 %	Energia: Kcal 2081 = 8726 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 52,65 %	Energia: Kcal 2097 = 8776 kJ Kcal z tłuszczu 34,09 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 52,91 %	Energia: Kcal 2125 = 7918 kJ Kcal z tłuszczu 35,65 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 51,22 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,95 g Błonnik: 36,39 g Skrobia: 129,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,38 g Błonnik: 52,32 g Skrobia: 123,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,85 g Błonnik: 32,11 g Skrobia: 145,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,98 g Błonnik: 34,64 g Skrobia: 119,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,93 g Błonnik: 33,97 g Skrobia: 131,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,38 g Błonnik: 38,52 g Skrobia: 122,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,08 g Błonnik: 35,45 g Skrobia: 131,81 g
Białko: Białko ogółem: 76,79 g Białko roślinne: 28,92 g Białko zwierzęce: 47,70 g	Białko: Białko ogółem: 87,02 g Białko roślinne: 32,55 g Białko zwierzęce: 48,67 g	Białko: Białko ogółem: 89,70 g Białko roślinne: 30,37 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 75,85 g Białko roślinne: 30,71 g Białko zwierzęce: 41,92 g	Białko: Białko ogółem: 91,96 g Białko roślinne: 26,07 g Białko zwierzęce: 61,63 g	Białko: Białko ogółem: 85,88 g Białko roślinne: 29,30 g Białko zwierzęce: 56,24 g	Białko: Białko ogółem: 85,92 g Białko roślinne: 32,80 g Białko zwierzęce: 37,66 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,14 g Cholesterol: 580,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,88 g Cholesterol: 223,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,98 g Cholesterol: 372,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,77 g Cholesterol: 221,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,95 g Cholesterol: 470,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,44 g Cholesterol: 400,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,17 g Cholesterol: 333,38 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 mussem 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 2081 = 8702 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 16,62 % Kcal z węglowodanów 53,08 %	Energia: Kcal 2026 = 8481 kJ Kcal z tłuszczu 33,21 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 56,13 %	Energia: Kcal 2155 = 9021 kJ Kcal z tłuszczu 37,04 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 50,77 %	Energia: Kcal 2074 = 8545 kJ Kcal z tłuszczu 30,12 % Kcal z białka 19,88 % Kcal z węglowodanów 52,77 %	Energia: Kcal 2161 = 8800 kJ Kcal z tłuszczu 30,05 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 56,78 %	Energia: Kcal 2006 = 8387 kJ Kcal z tłuszczu 35,31 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 53,05 %	Energia: Kcal 2038 = 8558 kJ Kcal z tłuszczu 25,42 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 60,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,15 g Błonnik: 35,17 g Skrobia: 149,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,28 g Błonnik: 52,35 g Skrobia: 126,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,52 g Błonnik: 33,29 g Skrobia: 135,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,60 g Błonnik: 39,52 g Skrobia: 90,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,77 g Błonnik: 35,53 g Skrobia: 131,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,06 g Błonnik: 41,43 g Skrobia: 72,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,84 g Błonnik: 42,03 g Skrobia: 148,94 g
Białko: Białko ogółem: 86,48 g Białko roślinne: 30,99 g Białko zwierzęce: 44,96 g	Białko: Białko ogółem: 78,39 g Białko roślinne: 33,69 g Białko zwierzęce: 41,13 g	Białko: Białko ogółem: 80,66 g Białko roślinne: 29,87 g Białko zwierzęce: 48,18 g	Białko: Białko ogółem: 103,08 g Białko roślinne: 28,76 g Białko zwierzęce: 60,47 g	Białko: Białko ogółem: 87,22 g Białko roślinne: 28,14 g Białko zwierzęce: 35,53 g	Białko: Białko ogółem: 73,48 g Białko roślinne: 21,26 g Białko zwierzęce: 8,89 g	Białko: Białko ogółem: 91,40 g Białko roślinne: 33,24 g Białko zwierzęce: 48,30 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,28 g Cholesterol: 466,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,77 g Cholesterol: 154,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,70 g Cholesterol: 385,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,40 g Cholesterol: 524,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,15 g Cholesterol: 262,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,71 g Cholesterol: 162,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,56 g Cholesterol: 219,14 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 2059 = 8622 kJ Kcal z tłuszczu 28,82 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 57,29 %	Energia: Kcal 2104 = 8823 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 54,88 %	Energia: Kcal 2091 = 8742 kJ Kcal z tłuszczu 35,76 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 50,39 %	Energia: Kcal 1976 = 8059 kJ Kcal z tłuszczu 28,96 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 58,22 %	Energia: Kcal 2131 = 8932 kJ Kcal z tłuszczu 34,08 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 53,19 %	Energia: Kcal 2076 = 7718 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 52,57 %	Energia: Kcal 2081 = 8712 kJ Kcal z tłuszczu 28,12 % Kcal z białka 15,46 % Kcal z węglowodanów 60,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,92 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 107,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,69 g Błonnik: 38,93 g Skrobia: 115,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,41 g Błonnik: 38,66 g Skrobia: 111,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,59 g Błonnik: 36,85 g Skrobia: 141,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,37 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 138,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,84 g Błonnik: 46,83 g Skrobia: 114,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,58 g Błonnik: 45,61 g Skrobia: 102,86 g
Białko: Białko ogółem: 89,88 g Białko roślinne: 25,97 g Białko zwierzęce: 28,38 g	Białko: Białko ogółem: 80,48 g Białko roślinne: 32,01 g Białko zwierzęce: 18,08 g	Białko: Białko ogółem: 89,26 g Białko roślinne: 35,23 g Białko zwierzęce: 45,53 g	Białko: Białko ogółem: 79,01 g Białko roślinne: 26,01 g Białko zwierzęce: 43,25 g	Białko: Białko ogółem: 85,00 g Białko roślinne: 27,23 g Białko zwierzęce: 57,48 g	Białko: Białko ogółem: 92,16 g Białko roślinne: 36,60 g Białko zwierzęce: 47,47 g	Białko: Białko ogółem: 80,44 g Białko roślinne: 28,66 g Białko zwierzęce: 43,49 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,94 g Cholesterol: 195,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,86 g Cholesterol: 383,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,08 g Cholesterol: 276,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,58 g Cholesterol: 360,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,70 g Cholesterol: 347,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,26 g Cholesterol: 267,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,03 g Cholesterol: 465,95 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 Udka 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 ananasem

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 2079 = 8711 kJ Kcal z tłuszczu 33,34 % Kcal z białka 12,98 % Kcal z węglowodanów 57,70 %	Energia: Kcal 2098 = 8618 kJ Kcal z tłuszczu 31,70 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 56,25 %	Energia: Kcal 1994 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 34,54 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 52,62 %	Energia: Kcal 2093 = 8802 kJ Kcal z tłuszczu 30,26 % Kcal z białka 19,64 % Kcal z węglowodanów 53,23 %	Energia: Kcal 1990 = 8329 kJ Kcal z tłuszczu 33,95 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 52,33 %	Energia: Kcal 2075 = 8701 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 54,74 %	Energia: Kcal 2060 = 8643 kJ Kcal z tłuszczu 29,36 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 59,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,89 g Błonnik: 44,64 g Skrobia: 117,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,03 g Błonnik: 50,44 g Skrobia: 140,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,33 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 141,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,50 g Błonnik: 31,41 g Skrobia: 152,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,32 g Błonnik: 38,02 g Skrobia: 120,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,97 g Błonnik: 40,14 g Skrobia: 121,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,95 g Błonnik: 43,95 g Skrobia: 82,32 g
Białko: Białko ogółem: 67,45 g Białko roślinne: 28,89 g Białko zwierzęce: 26,38 g	Białko: Białko ogółem: 88,03 g Białko roślinne: 40,68 g Białko zwierzęce: 38,36 g	Białko: Białko ogółem: 81,42 g Białko roślinne: 28,61 g Białko zwierzęce: 39,86 g	Białko: Białko ogółem: 102,78 g Białko roślinne: 30,62 g Białko zwierzęce: 51,53 g	Białko: Białko ogółem: 86,14 g Białko roślinne: 31,29 g Białko zwierzęce: 54,12 g	Białko: Białko ogółem: 89,55 g Białko roślinne: 27,81 g Białko zwierzęce: 44,95 g	Białko: Białko ogółem: 76,92 g Białko roślinne: 23,61 g Białko zwierzęce: 34,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,02 g Cholesterol: 326,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,89 g Cholesterol: 370,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,52 g Cholesterol: 258,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,36 g Cholesterol: 309,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,06 g Cholesterol: 269,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,83 g Cholesterol: 301,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 591,36 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 2056 = 8605 kJ Kcal z tłuszczu 31,08 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 57,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,91 g Błonnik: 36,39 g Skrobia: 129,07 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 76,75 g Białko roślinne: 28,92 g Białko zwierzęce: 47,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,01 g Cholesterol: 568,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2047 = 8530 kJ Kcal z tłuszczu 34,63 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 51,70 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,55 g Błonnik: 48,36 g Skrobia: 117,21 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 91,75 g Białko roślinne: 28,82 g Białko zwierzęce: 57,13 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,76 g Cholesterol: 230,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1987 = 7769 kJ Kcal z tłuszczu 37,71 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 48,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,34 g Błonnik: 30,51 g Skrobia: 129,17 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 84,63 g Białko roślinne: 28,47 g Białko zwierzęce: 40,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,25 g Cholesterol: 375,40 mg</p>