

Plan ŻYWIENIOWY



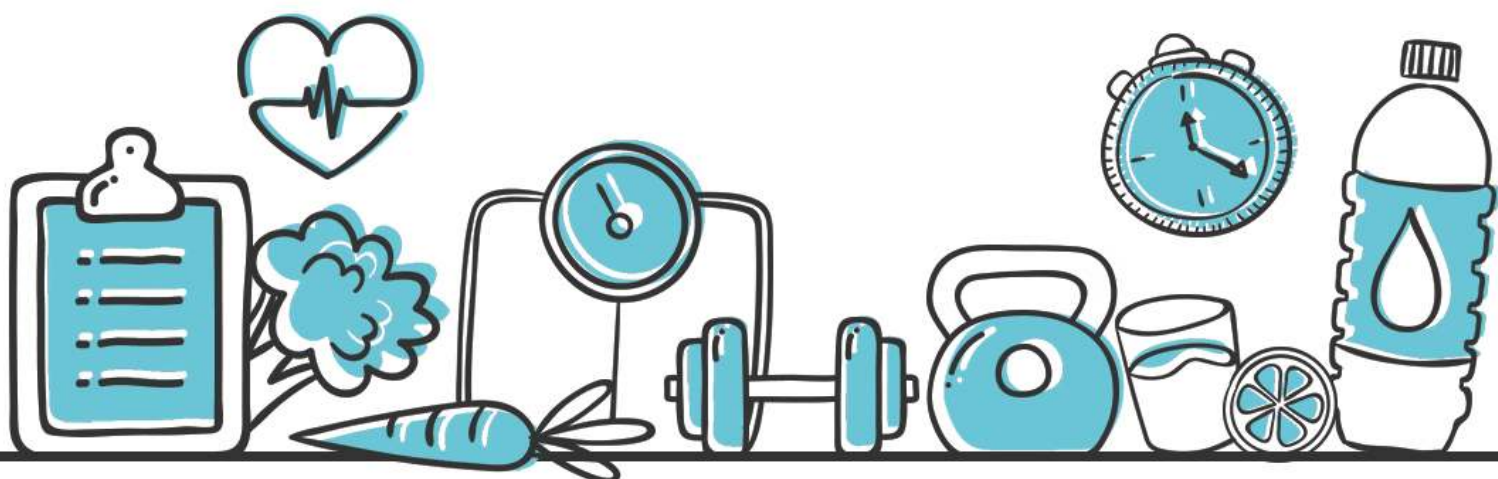
cukrzyca trzustka >75 lat



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: 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: 501kcal, B o.: 15.05g, T: 27.7g, W o.: 50.26g)

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)
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:	2024 kcal	Wartość energetyczna:	8466.3 kJ
Białko ogółem:	74.3 g	Tłuszcz:	74.63 g
Węglowodany ogółem:	279.34 g	Węglowodany przyswajalne:	244.33 g
Błonnik pokarmowy:	34.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.22 g
Sód:	2897.97 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8		



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: 501kcal, B o.: 17.96g, T: 18.92g, W o.: 67.34g)

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 ziemniaczana z kielbasą (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1956 kcal	Wartość energetyczna:	8138.44 kJ
Białko ogółem:	84.5 g	Tłuszcz:	74.25 g
Węglowodany ogółem:	259.74 g	Węglowodany przyswajalne:	176.5 g
Błonnik pokarmowy:	50.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.66 g
Sód:	4511.94 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		



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: 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: 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:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	7814.9 kJ
Białko ogółem:	87.8 g	Tłuszcz:	82.88 g
Węglowodany ogółem:	239.35 g	Węglowodany przyswajalne:	199.59 g
Błonnik pokarmowy:	30.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.73 g
Sód:	3153.39 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		



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: 400kcal, B o.: 11.57g, T: 19.1g, W o.: 48.05g)

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)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1931 kcal	Wartość energetyczna:	8096.13 kJ
Białko ogółem:	85.34 g	Tłuszcz:	66.06 g
Węglowodany ogółem:	264.46 g	Węglowodany przyswajalne:	204.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.18 g
Sód:	1767.36 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		



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: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)	1 sztuka (170g)
---	-----------------

▶ 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:	2007 kcal	Wartość energetyczna:	8399.91 kJ
Białko ogółem:	85.16 g	Tłuszcz:	78.72 g
Węglowodany ogółem:	255.6 g	Węglowodany przyswajalne:	219.38 g
Błonnik pokarmowy:	34.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.45 g
Sód:	3019.89 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



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: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)	0.5 porcji
---	------------

▶ 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:	1949 kcal	Wartość energetyczna:	7181.81 kJ
Białko ogółem:	82.4 g	Tłuszcz:	77.54 g
Węglowodany ogółem:	246.16 g	Węglowodany przyswajalne:	205.77 g
Błonnik pokarmowy:	34.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	51.61 g
Sód:	3046.02 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		



08.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 27.55g, T: 28.5g, W o.: 70.34g)

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)
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:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	8409.54 kJ
Białko ogółem:	83.99 g	Tłuszcz:	76.77 g
Węglowodany ogółem:	261.54 g	Węglowodany przyswajalne:	227.61 g
Błonnik pokarmowy:	33.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.65 g
Sód:	2138.04 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



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: 755kcal, B o.: 41.13g, T: 28.02g, W o.: 94.85g)

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: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g)	1/4 szklanki (50g)

▶ 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:	1959 kcal	Wartość energetyczna:	8197.08 kJ
Białko ogółem:	76.97 g	Tłuszcz:	74.39 g
Węglowodany ogółem:	268.92 g	Węglowodany przyswajalne:	212.47 g
Błonnik pokarmowy:	50.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24 g
Sód:	2949.27 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8		



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: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)	0.5 porcji
---	------------

▶ 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:	1979 kcal	Wartość energetyczna:	8285.37 kJ
Białko ogółem:	77.14 g	Tłuszcz:	82.07 g
Węglowodany ogółem:	247.6 g	Węglowodany przyswajalne:	202.8 g
Błonnik pokarmowy:	32.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.95 g
Sód:	1601.58 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



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: 454kcal, B o.: 19.05g, T: 20.53g, W o.: 51.63g)

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)
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:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8252.89 kJ
Białko ogółem:	100.59 g	Tłuszcz:	68.89 g
Węglowodany ogółem:	258.99 g	Węglowodany przyswajalne:	174.05 g
Błonnik pokarmowy:	37.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.6 g
Sód:	1825.67 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		



12.05.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 29.64g, T: 26.27g, W o.: 83.52g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)	0.5 porcji
---	------------

▶ 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:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	8061.33 kJ
Białko ogółem:	83.59 g	Tłuszcz:	71.49 g
Węglowodany ogółem:	266.91 g	Węglowodany przyswajalne:	231.44 g
Błonnik pokarmowy:	32.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g
Sód:	1493.67 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7		



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: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)	1 sztuka (170g)
---	-----------------

▶ 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:	1916 kcal	Wartość energetyczna:	8010.91 kJ
Białko ogółem:	72.76 g	Tłuszcz:	77.99 g
Węglowodany ogółem:	244.28 g	Węglowodany przyswajalne:	164.37 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.89 g
Sód:	1652.78 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



14.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 30.81g, T: 20.5g, W o.: 91.09g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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: 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:	1965 kcal	Wartość energetyczna:	8257.85 kJ
Białko ogółem:	90.13 g	Tłuszcz:	53.19 g
Węglowodany ogółem:	301.51 g	Węglowodany przyswajalne:	259.18 g
Błonnik pokarmowy:	41.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.36 g
Sód:	2929.77 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4		



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: 442kcal, B o.: 27.45g, T: 15.8g, W o.: 51.16g)

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)
Ryba po grecku (E: 141kcal, B o.: 22.11g, T: 2.4g, W o.: 9.33g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1952 kcal	Wartość energetyczna:	8176.17 kJ
Białko ogółem:	87.36 g	Tłuszcz:	61.31 g
Węglowodany ogółem:	280.28 g	Węglowodany przyswajalne:	213.98 g
Błonnik pokarmowy:	40.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g
Sód:	2197.91 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		



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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)	0.5 porcji
---	------------

► 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:	1964 kcal	Wartość energetyczna:	8229.84 kJ
Białko ogółem:	78.1 g	Tłuszcz:	77.46 g
Węglowodany ogółem:	256.14 g	Węglowodany przyswajalne:	211.4 g
Błonnik pokarmowy:	37.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.63 g
Sód:	2715.56 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		



17.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 23.5g, T: 20.77g, W o.: 48.14g)

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
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:	2020 kcal	Wartość energetyczna:	8442.49 kJ
Białko ogółem:	87.97 g	Tłuszcz:	78.69 g
Węglowodany ogółem:	256.06 g	Węglowodany przyswajalne:	209.95 g
Błonnik pokarmowy:	37.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.75 g
Sód:	2825.33 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



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: 526kcal, B o.: 27.91g, T: 26.69g, W o.: 46.38g)

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 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:	1942 kcal	Wartość energetyczna:	7912.59 kJ
Białko ogółem:	77.76 g	Tłuszcz:	63.32 g
Węglowodany ogółem:	280.28 g	Węglowodany przyswajalne:	227.28 g
Błonnik pokarmowy:	35.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.85 g
Sód:	1812.15 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8		



19.05.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 29.72g, T: 22.82g, W o.: 82.68g)

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)
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: 795kcal, B o.: 32.93g, T: 28.9g, W o.: 110.36g)

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: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g)	1/4 szklanki (50g)
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: 457kcal, B o.: 11.88g, T: 25.27g, W o.: 48.84g)

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: 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:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8453.33 kJ
Białko ogółem:	81.93 g	Tłuszcz:	79.99 g
Węglowodany ogółem:	258.28 g	Węglowodany przyswajalne:	300.29 g
Błonnik pokarmowy:	32.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.07 g
Sód:	1811 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4		



20.05.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 29.4g, T: 19.6g, W o.: 62.08g)

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)
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: 555kcal, B o.: 11.24g, T: 36.35g, W o.: 48.43g)

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)
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:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	7426.16 kJ
Białko ogółem:	89.66 g	Tłuszcz:	79.74 g
Węglowodany ogółem:	258.22 g	Węglowodany przyswajalne:	192.42 g
Błonnik pokarmowy:	44.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.62 g
Sód:	2345.92 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		



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: 406kcal, B o.: 13.04g, T: 21.89g, W o.: 41.91g)

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: 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: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1972 kcal	Wartość energetyczna:	8260.5 kJ
Białko ogółem:	75.76 g	Tłuszcz:	58.49 g
Węglowodany ogółem:	304.47 g	Węglowodany przyswajalne:	226.44 g
Błonnik pokarmowy:	44.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g
Sód:	1892.68 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.3		



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: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 16.29g, T: 21.63g, W o.: 54.6g)

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)
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:	1955 kcal	Wartość energetyczna:	8188.88 kJ
Białko ogółem:	65.48 g	Tłuszcz:	76.04 g
Węglowodany ogółem:	270.8 g	Węglowodany przyswajalne:	224.14 g
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.88 g
Sód:	3403.91 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		



23.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 450kcal, B o.: 17.5g, T: 24.62g, W o.: 41.64g)

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
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: 594kcal, B o.: 19.21g, T: 30.79g, W o.: 65.1g)

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 brokułowa z jajkiem (E: 311kcal, B o.: 13.01g, T: 21.32g, W o.: 19.21g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8230.9 kJ
Białko ogółem:	86.01 g	Tłuszcz:	69.37 g
Węglowodany ogółem:	283.32 g	Węglowodany przyswajalne:	219.79 g
Błonnik pokarmowy:	48.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.96 g
Sód:	2474.39 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6		



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: 536kcal, B o.: 21.74g, T: 22.79g, W o.: 64.4g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 452kcal, B o.: 18.22g, T: 21.76g, W o.: 48.24g)

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)
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:	2024 kcal	Wartość energetyczna:	8510.13 kJ
Białko ogółem:	100.28 g	Tłuszcz:	69.84 g
Węglowodany ogółem:	263.88 g	Węglowodany przyswajalne:	230.37 g
Błonnik pokarmowy:	29.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.8 g
Sód:	2962.75 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



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: 465kcal, B o.: 26.32g, T: 20.48g, W o.: 46.25g)

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)
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: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)	4 plastry (40g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Wartość energetyczna:	8369.94 kJ
Białko ogółem:	85.02 g	Tłuszcz:	72.2 g
Węglowodany ogółem:	269.36 g	Węglowodany przyswajalne:	207.45 g
Błonnik pokarmowy:	38.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.6 g
Sód:	2663.39 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



28.05.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 18.06g, T: 22.22g, W o.: 50.96g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Wartość energetyczna:	8496.93 kJ
Białko ogółem:	75.67 g	Tłuszcz:	66.94 g
Węglowodany ogółem:	296.64 g	Węglowodany przyswajalne:	191.85 g
Błonnik pokarmowy:	42.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g
Sód:	3351.18 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		



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: 501kcal, B o.: 15.05g, T: 27.7g, W o.: 50.26g)

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)
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:	1987 kcal	Wartość energetyczna:	8312.5 kJ
Białko ogółem:	74.26 g	Tłuszcz:	70.5 g
Węglowodany ogółem:	279.3 g	Węglowodany przyswajalne:	244.29 g
Błonnik pokarmowy:	34.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.48 g
Sód:	2897.52 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4		



30.05.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 25.92g, T: 27.53g, W o.: 48.61g)

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)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
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:	1934 kcal	Wartość energetyczna:	8052.69 kJ
Białko ogółem:	83.53 g	Tłuszcz:	72.78 g
Węglowodany ogółem:	257.22 g	Węglowodany przyswajalne:	176.98 g
Błonnik pokarmowy:	47.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.08 g
Sód:	3602.44 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



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 2024 = 8466 kJ Kcal z tłuszczu 33,19 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 55,21 %	Energia: Kcal 1956 = 8138 kJ Kcal z tłuszczu 34,16 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 53,12 %	Energia: Kcal 1998 = 7815 kJ Kcal z tłuszczu 37,33 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 47,92 %	Energia: Kcal 2001 = 8388 kJ Kcal z tłuszczu 33,18 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 54,97 %	Energia: Kcal 1931 = 8096 kJ Kcal z tłuszczu 30,79 % Kcal z białka 17,68 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2007 = 8400 kJ Kcal z tłuszczu 35,30 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 50,94 %	Energia: Kcal 1949 = 7182 kJ Kcal z tłuszczu 35,81 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 50,52 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,34 g Błonnik: 34,47 g Skrobia: 116,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,74 g Błonnik: 50,40 g Skrobia: 111,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,35 g Błonnik: 30,51 g Skrobia: 129,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,98 g Błonnik: 34,64 g Skrobia: 119,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,46 g Błonnik: 32,89 g Skrobia: 123,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,60 g Błonnik: 34,92 g Skrobia: 121,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,16 g Błonnik: 34,39 g Skrobia: 116,45 g
Białko: Białko ogółem: 74,30 g Białko roślinne: 26,46 g Białko zwierzęce: 47,67 g	Białko: Białko ogółem: 84,50 g Białko roślinne: 30,09 g Białko zwierzęce: 48,61 g	Białko: Białko ogółem: 87,80 g Białko roślinne: 28,47 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: 85,34 g Białko roślinne: 24,54 g Białko zwierzęce: 56,54 g	Białko: Białko ogółem: 85,16 g Białko roślinne: 28,58 g Białko zwierzęce: 56,24 g	Białko: Białko ogółem: 82,40 g Białko roślinne: 30,52 g Białko zwierzęce: 36,42 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,63 g Cholesterol: 580,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,25 g Cholesterol: 210,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,88 g Cholesterol: 372,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,77 g Cholesterol: 221,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,06 g Cholesterol: 423,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,72 g Cholesterol: 400,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,54 g Cholesterol: 292,45 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 2012 = 8410 kJ Kcal z tłuszczu 34,34 % Kcal z białka 16,70 % Kcal z węglowodanów 52,00 %	Energia: Kcal 1959 = 8197 kJ Kcal z tłuszczu 34,18 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 54,91 %	Energia: Kcal 1979 = 8285 kJ Kcal z tłuszczu 37,32 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 50,05 %	Energia: Kcal 2005 = 8253 kJ Kcal z tłuszczu 30,92 % Kcal z białka 20,07 % Kcal z węglowodanów 51,67 %	Energia: Kcal 1986 = 8061 kJ Kcal z tłuszczu 32,40 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 53,76 %	Energia: Kcal 1916 = 8011 kJ Kcal z tłuszczu 36,63 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 51,00 %	Energia: Kcal 1965 = 8258 kJ Kcal z tłuszczu 24,36 % Kcal z białka 18,35 % Kcal z węglowodanów 61,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,54 g Błonnik: 33,25 g Skrobia: 137,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,92 g Błonnik: 50,61 g Skrobia: 112,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,60 g Błonnik: 32,23 g Skrobia: 120,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,99 g Błonnik: 37,60 g Skrobia: 78,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,91 g Błonnik: 32,77 g Skrobia: 125,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,28 g Błonnik: 37,83 g Skrobia: 72,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,51 g Błonnik: 41,07 g Skrobia: 142,76 g
Białko: Białko ogółem: 83,99 g Białko roślinne: 28,53 g Białko zwierzęce: 44,93 g	Białko: Białko ogółem: 76,97 g Białko roślinne: 32,27 g Białko zwierzęce: 41,13 g	Białko: Białko ogółem: 77,14 g Białko roślinne: 27,59 g Białko zwierzęce: 46,94 g	Białko: Białko ogółem: 100,59 g Białko roślinne: 26,30 g Białko zwierzęce: 60,44 g	Białko: Białko ogółem: 83,59 g Białko roślinne: 26,21 g Białko zwierzęce: 33,83 g	Białko: Białko ogółem: 72,76 g Białko roślinne: 20,54 g Białko zwierzęce: 8,89 g	Białko: Białko ogółem: 90,13 g Białko roślinne: 32,01 g Białko zwierzęce: 48,26 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,77 g Cholesterol: 466,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,39 g Cholesterol: 154,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,07 g Cholesterol: 344,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,89 g Cholesterol: 524,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,49 g Cholesterol: 262,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,99 g Cholesterol: 162,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,19 g Cholesterol: 206,74 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 Sałatka 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 1952 = 8176 kJ Kcal z tłuszczu 28,27 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 57,43 %	Energia: Kcal 1964 = 8230 kJ Kcal z tłuszczu 35,50 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 52,17 %	Energia: Kcal 2020 = 8442 kJ Kcal z tłuszczu 35,06 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 50,70 %	Energia: Kcal 1942 = 7913 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 57,73 %	Energia: Kcal 2017 = 8453 kJ Kcal z tłuszczu 35,69 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 51,22 %	Energia: Kcal 2008 = 7426 kJ Kcal z tłuszczu 35,74 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 51,44 %	Energia: Kcal 1972 = 8261 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 61,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,28 g Błonnik: 40,55 g Skrobia: 94,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,14 g Błonnik: 37,13 g Skrobia: 115,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,06 g Błonnik: 37,70 g Skrobia: 105,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,28 g Błonnik: 35,89 g Skrobia: 135,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,28 g Błonnik: 32,36 g Skrobia: 117,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,22 g Błonnik: 44,91 g Skrobia: 101,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,47 g Błonnik: 44,52 g Skrobia: 96,68 g
Białko: Białko ogółem: 87,36 g Białko roślinne: 23,51 g Białko zwierzęce: 28,32 g	Białko: Białko ogółem: 78,10 g Białko roślinne: 31,31 g Białko zwierzęce: 16,40 g	Białko: Białko ogółem: 87,97 g Białko roślinne: 34,00 g Białko zwierzęce: 45,47 g	Białko: Białko ogółem: 77,76 g Białko roślinne: 24,78 g Białko zwierzęce: 43,23 g	Białko: Białko ogółem: 81,93 g Białko roślinne: 24,17 g Białko zwierzęce: 57,47 g	Białko: Białko ogółem: 89,66 g Białko roślinne: 34,14 g Białko zwierzęce: 47,43 g	Białko: Białko ogółem: 75,76 g Białko roślinne: 27,42 g Białko zwierzęce: 40,17 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,31 g Cholesterol: 182,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,46 g Cholesterol: 383,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,69 g Cholesterol: 264,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,32 g Cholesterol: 360,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,99 g Cholesterol: 347,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,74 g Cholesterol: 267,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,49 g Cholesterol: 373,45 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 1955 = 8189 kJ Kcal z tłuszczu 35,01 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 55,41 %	Energia: Kcal 2005 = 8231 kJ Kcal z tłuszczu 31,14 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 56,52 %	Energia: Kcal 1994 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 34,54 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 52,62 %	Energia: Kcal 2024 = 8510 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 52,15 %	Energia: Kcal 1990 = 8329 kJ Kcal z tłuszczu 33,95 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 52,33 %	Energia: Kcal 1997 = 8370 kJ Kcal z tłuszczu 32,54 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 53,95 %	Energia: Kcal 2025 = 8497 kJ Kcal z tłuszczu 29,75 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 58,60 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,80 g Błonnik: 40,08 g Skrobia: 111,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,32 g Błonnik: 48,90 g Skrobia: 130,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,33 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 141,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,88 g Błonnik: 29,49 g Skrobia: 139,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,32 g Błonnik: 38,02 g Skrobia: 120,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,36 g Błonnik: 38,22 g Skrobia: 108,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,64 g Błonnik: 42,99 g Skrobia: 76,14 g
Białko: Białko ogółem: 65,48 g Białko roślinne: 26,94 g Białko zwierzęce: 26,36 g	Białko: Białko ogółem: 86,01 g Białko roślinne: 38,71 g Białko zwierzęce: 38,31 g	Białko: Białko ogółem: 81,42 g Białko roślinne: 28,61 g Białko zwierzęce: 39,86 g	Białko: Białko ogółem: 100,28 g Białko roślinne: 28,16 g Białko zwierzęce: 51,49 g	Białko: Białko ogółem: 86,14 g Białko roślinne: 31,29 g Białko zwierzęce: 54,12 g	Białko: Białko ogółem: 85,02 g Białko roślinne: 25,27 g Białko zwierzęce: 42,96 g	Białko: Białko ogółem: 75,67 g Białko roślinne: 22,38 g Białko zwierzęce: 34,73 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,04 g Cholesterol: 326,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,37 g Cholesterol: 357,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,52 g Cholesterol: 258,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,84 g Cholesterol: 309,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,06 g Cholesterol: 269,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,20 g Cholesterol: 295,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,94 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 1987 = 8313 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 56,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,30 g Błonnik: 34,47 g Skrobia: 116,71 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 74,26 g Białko roślinne: 26,46 g Białko zwierzęce: 47,63 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,50 g Cholesterol: 568,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1934 = 8053 kJ Kcal z tłuszczu 33,87 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 53,20 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,22 g Błonnik: 47,40 g Skrobia: 111,03 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 83,53 g Białko roślinne: 27,59 g Białko zwierzęce: 50,14 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,78 g Cholesterol: 212,85 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>