

# Plan ŻYWIENIOWY



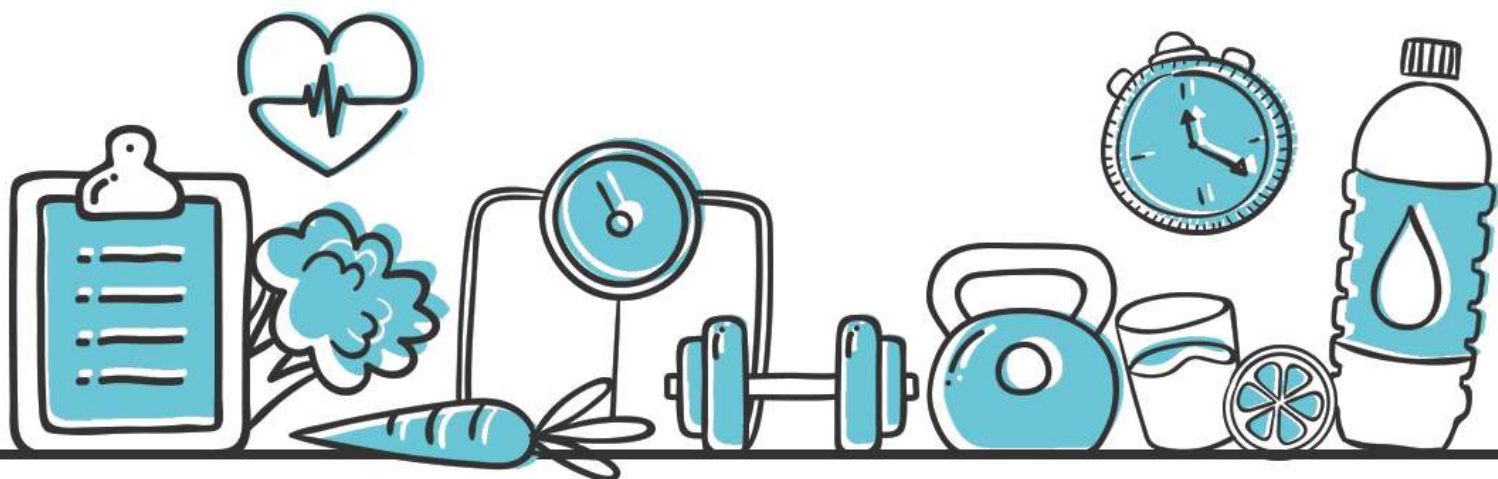
Dieta Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszt /  
19-65 lat



01.05.2026 - 31.05.2026



zdrowe  
zbiorowe





01.05.2026 (piątek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 26.79g, T: 28.55g, W o.: 71.18g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 558kcal, B o.: 16.64g, T: 28.3g, W o.: 57.94g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2282 kcal	Wartość energetyczna:	9547 kJ
Białko ogółem:	84.59 g	Tłuszcz:	78.39 g
Węglowodany ogółem:	319.3 g	Błonnik pokarmowy:	38.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g	Sód:	3129.17 mg



02.05.2026 (sobota)

**► 07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 26.01g, T: 32.97g, W o.: 44.59g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 601kcal, B o.: 19.88g, T: 23.61g, W o.: 77.36g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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:	2167 kcal	Wartość energetyczna:	9016.54 kJ
Białko ogółem:	87.77 g	Tłuszcz:	79.01 g
Węglowodany ogółem:	292.33 g	Błonnik pokarmowy:	54.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sód:	4000.99 mg



03.05.2026 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 23.34g, T: 25.15g, W o.: 58.04g)**

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 / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)

**► 12:00 Obiad (E: 845kcal, B o.: 41.8g, T: 24.52g, W o.: 122.64g)**

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: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 559kcal, B o.: 18.1g, T: 29.73g, W o.: 52.87g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka konserwowa (E: 96kcal, B o.: 6.42g, T: 7.53g, W o.: 0.1g)	2 plastry (40g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Wartość energetyczna:	9348.99 kJ
Białko ogółem:	96.89 g	Tłuszcz:	95.9 g
Węglowodany ogółem:	283.74 g	Błonnik pokarmowy:	33.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.27 g	Sód:	3345.22 mg



04.05.2026 (poniedziałek)

**▶ 07:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 16.52g, T: 21.22g, W o.: 79.46g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	1 porcja
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)

**▶ 12:00 Obiad (E: 968kcal, B o.: 42.67g, T: 34.72g, W o.: 129.15g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g)	1 porcja
Pierogi z mięsem (E: 627kcal, B o.: 33.21g, T: 22.32g, W o.: 75.59g)	1.5 porcji

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

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

**▶ 20:00 Kolacja (E: 505kcal, B o.: 23.48g, T: 24.28g, W o.: 47.46g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	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:	2284 kcal	Wartość energetyczna:	9571.38 kJ
Białko ogółem:	85.07 g	Tłuszcz:	80.94 g
Węglowodany ogółem:	312.47 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g	Sód:	1915.37 mg



05.05.2026 (wtorek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 24.01g, T: 22.37g, W o.: 76.28g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 541kcal, B o.: 17.44g, T: 29.06g, W o.: 51.74g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	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:	2286 kcal	Wartość energetyczna:	9581.68 kJ
Białko ogółem:	96.91 g	Tłuszcz:	79.37 g
Węglowodany ogółem:	306.58 g	Błonnik pokarmowy:	35.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.67 g	Sód:	2091.16 mg



06.05.2026 (środa)

**► 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 23.29g, T: 33.31g, W o.: 54.46g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g)	1 porcja
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 533kcal, B o.: 19.29g, T: 21.72g, W o.: 62.71g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9474.61 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	89.71 g	<b>Tłuszcz:</b>	80.48 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	65.62 g	<b>Sód:</b>	3225.79 mg



07.05.2026 (czwartek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 19.19g, T: 23.7g, W o.: 49.35g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 11.7g, T: 32.55g, W o.: 49.92g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Wartość energetyczna:	8648.04 kJ
Białko ogółem:	87.48 g	Tłuszcz:	92.7 g
Węglowodany ogółem:	287.61 g	Błonnik pokarmowy:	36.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	61.05 g	Sód:	2483.09 mg



08.05.2026 (piątek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 691kcal, B o.: 29.14g, T: 29.1g, W o.: 78.02g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 604kcal, B o.: 21.52g, T: 32.81g, W o.: 54.26g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2266 kcal	Wartość energetyczna:	9471.94 kJ
Białko ogółem:	93.98 g	Tłuszcz:	80.56 g
Węglowodany ogółem:	299.19 g	Błonnik pokarmowy:	37.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.46 g	Sód:	2369.24 mg



09.05.2026 (sobota)

**► 07:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 20g, T: 21.07g, W o.: 52.43g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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: 931kcal, B o.: 44.28g, T: 27.77g, W o.: 135.35g)**

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 biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)	1/2 szklanki (100g)

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 617kcal, B o.: 14.38g, T: 25.34g, W o.: 89.19g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Salatka jarzynowa (E: 399kcal, B o.: 9.71g, T: 20.13g, W o.: 52.05g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Wartość energetyczna:	9497.08 kJ
Białko ogółem:	81.06 g	Tłuszcz:	74.9 g
Węglowodany ogółem:	333.37 g	Błonnik pokarmowy:	51.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.05 g	Sód:	3016.57 mg



10.05.2026 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 16.66g, T: 34.32g, W o.: 56.87g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Parówki popularne (E: 245kcal, B o.: 7.88g, T: 23.55g, W o.: 0.23g)	1 i 1/2 sztuki (75g)

**► 12:00 Obiad (E: 948kcal, B o.: 39.76g, T: 34.28g, W o.: 129.01g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Kotlet mielony (E: 313kcal, B o.: 22.63g, T: 23.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g)	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: 476kcal, B o.: 15.76g, T: 19.18g, W o.: 58.91g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 218kcal, B o.: 7.3g, T: 1.8g, W o.: 41g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Wartość energetyczna:	9956.6 kJ
Białko ogółem:	79.22 g	Tłuszcz:	101.04 g
Węglowodany ogółem:	296.63 g	Błonnik pokarmowy:	37.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.32 g	Sód:	1948.45 mg



11.05.2026 (poniedziałek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 26g, T: 21.63g, W o.: 67.71g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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: 897kcal, B o.: 46.31g, T: 18.29g, W o.: 139.78g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron świderki (E: 363kcal, B o.: 7.3g, T: 1.5g, W o.: 76.4g)	1 porcja (100g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 258kcal, B o.: 13.46g, T: 7.92g, W o.: 35.8g)	2 porcje

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 511kcal, B o.: 20.64g, T: 21.13g, W o.: 59.31g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2379 kcal	Wartość energetyczna:	8296.68 kJ
Białko ogółem:	106.6 g	Tłuszcz:	77.55 g
Węglowodany ogółem:	316.99 g	Błonnik pokarmowy:	36.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.46 g	Sód:	2010.65 mg



12.05.2026 (wtorek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 23.03g, T: 21.84g, W o.: 81.76g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Paszтет z mięsa mieszanego (E: 62kcal, B o.: 3.26g, T: 4.9g, W o.: 1.3g)	1 łyżka (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 32.18g, T: 25.65g, W o.: 125.7g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	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: 558kcal, B o.: 26.87g, T: 25.75g, W o.: 53.7g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Wartość energetyczna:	9147.28 kJ
Białko ogółem:	86.85 g	Tłuszcz:	74.05 g
Węglowodany ogółem:	326.26 g	Błonnik pokarmowy:	39.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.6 g	Sód:	1667.81 mg



13.05.2026 (środa)

**▶ 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 22.57g, T: 25.73g, W o.: 73.29g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	1 porcja
Serdelki (E: 176kcal, B o.: 9.8g, T: 14.7g, W o.: 0.42g)	1 porcja (70g)

**▶ 12:00 Obiad (E: 880kcal, B o.: 33.45g, T: 26.66g, W o.: 132.69g)**

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
Makaron spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g)	2/3 garści (100g)
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

**▶ 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: 609kcal, B o.: 28.68g, T: 31.59g, W o.: 52.33g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Sos tatarski - Winiary (E: 120kcal, B o.: 0.26g, T: 12.66g, W o.: 1.22g)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 131kcal, B o.: 21.28g, T: 4.7g, W o.: 1.15g)	2 plastry (100g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Wartość energetyczna:	9537.46 kJ
Białko ogółem:	86.1 g	Tłuszcz:	85.38 g
Węglowodany ogółem:	300.66 g	Błonnik pokarmowy:	37.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.76 g	Sód:	2421.53 mg



14.05.2026 (czwartek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 23.02g, T: 24.06g, W o.: 82.09g)**

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 546kcal, B o.: 27.62g, T: 24.32g, W o.: 52.8g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (E: 53kcal, B o.: 10.32g, T: 1.2g, W o.: 0.12g)	4 plastry (60g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Wartość energetyczna:	9636.15 kJ
Białko ogółem:	88.92 g	Tłuszcz:	62.69 g
Węglowodany ogółem:	360.03 g	Błonnik pokarmowy:	49.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.92 g	Sód:	3041.82 mg



15.05.2026 (piątek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 24.65g, T: 27.24g, W o.: 97.68g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	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: 768kcal, B o.: 35.21g, T: 22.38g, W o.: 115.35g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron z serem i owocami (E: 300kcal, B o.: 20.81g, T: 5.89g, W o.: 42.45g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 252kcal, B o.: 12.12g, T: 5.78g, W o.: 40.3g)	2 porcje
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 29.07g, T: 20.52g, W o.: 58.87g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2272 kcal	Wartość energetyczna:	9522.52 kJ
Białko ogółem:	91.33 g	Tłuszcz:	70.86 g
Węglowodany ogółem:	328.3 g	Błonnik pokarmowy:	42.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sód:	2465.79 mg



16.05.2026 (sobota)

**► 07:00 Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 24.24g, T: 21.55g, W o.: 49.01g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 218kcal, B o.: 7.3g, T: 1.8g, W o.: 41g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 525kcal, B o.: 16.91g, T: 28.44g, W o.: 51.76g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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 kalafiorowa (E: 250kcal, B o.: 11.31g, T: 18.91g, W o.: 10.49g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Wartość energetyczna:	9414.69 kJ
Białko ogółem:	83.47 g	Tłuszcz:	83.07 g
Węglowodany ogółem:	303.18 g	Błonnik pokarmowy:	42.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.51 g	Sód:	2956.6 mg



17.05.2026 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 17.39g, T: 24.8g, W o.: 48.24g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 218kcal, B o.: 7.3g, T: 1.8g, W o.: 41g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa kalafiorowo-brokulowa (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: 542kcal, B o.: 19.14g, T: 22.69g, W o.: 63.91g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 218kcal, B o.: 7.3g, T: 1.8g, W o.: 41g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g)	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Wartość energetyczna:	9247.29 kJ
Białko ogółem:	86.08 g	Tłuszcz:	83.6 g
Węglowodany ogółem:	288.44 g	Błonnik pokarmowy:	44.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g	Sód:	3085.43 mg



18.05.2026 (poniedziałek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.54g, T: 27.64g, W o.: 50.1g)**

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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: 1025kcal, B o.: 24.75g, T: 15.33g, W o.: 206.65g)**

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: 825kcal, B o.: 17.48g, T: 11.93g, W o.: 166.8g)	1.5 porcji

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 551kcal, B o.: 28.41g, T: 27.02g, W o.: 47.91g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	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:	2351 kcal	Wartość energetyczna:	9628.76 kJ
Białko ogółem:	84.35 g	Tłuszcz:	70.94 g
Węglowodany ogółem:	350.07 g	Błonnik pokarmowy:	34.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.67 g	Sód:	1911.34 mg



19.05.2026 (wtorek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 21.16g, T: 22.07g, W o.: 69.54g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 109kcal, B o.: 3.65g, T: 0.9g, W o.: 20.5g)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 207kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 33.14g)	1 porcja
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)

**► 12:00 Obiad (E: 971kcal, B o.: 36.08g, T: 28.65g, W o.: 150.86g)**

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 biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)	1/2 szklanki (100g)
Potrawka z kurczaka (E: 304kcal, B o.: 19.88g, T: 16.45g, W o.: 20.58g)	1 porcja

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 554kcal, B o.: 13.66g, T: 29.98g, W o.: 57.71g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)
Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)	2 łyżki (30g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9246.58 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	78.3 g	<b>Tłuszcz:</b>	83.7 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.54 g	<b>Sód:</b>	1869.8 mg



20.05.2026 (środa)

**► 07:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 30.99g, T: 20.2g, W o.: 69.76g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 612kcal, B o.: 12.83g, T: 36.95g, W o.: 56.11g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8662.81 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	98.29 g	<b>Tłuszcz:</b>	83.94 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.47 g	<b>Sód:</b>	2654.07 mg



21.05.2026 (czwartek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 24.48g, T: 22.9g, W o.: 84.82g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku (E: 202kcal, B o.: 7.45g, T: 5.2g, W o.: 31.14g)	1 porcja
Salata lodowa (E: 14kcal, B o.: 0.9g, T: 0.14g, W o.: 2.97g)	1/4 sztuki (100g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)

**► 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 39.95g, T: 17.13g, W o.: 147.33g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa owocowa z makaronem (E: 191kcal, B o.: 6.09g, T: 1.23g, W o.: 41.17g)	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: 609kcal, B o.: 19.35g, T: 33.16g, W o.: 57.74g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pastą jajeczna (E: 221kcal, B o.: 10.32g, T: 18.86g, W o.: 2.43g)	1.5 porcji


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Wartość energetyczna:	9609.05 kJ
Białko ogółem:	86.48 g	Tłuszcz:	74.69 g
Węglowodany ogółem:	331.59 g	Błonnik pokarmowy:	46.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sód:	2488.93 mg



22.05.2026 (piątek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 665kcal, B o.: 21.39g, T: 27.58g, W o.: 81.63g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	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

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 585kcal, B o.: 17.95g, T: 26.38g, W o.: 67.98g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Wartość energetyczna:	9386.18 kJ
Białko ogółem:	68.75 g	Tłuszcz:	81.16 g
Węglowodany ogółem:	320.42 g	Błonnik pokarmowy:	44.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g	Sód:	2894.51 mg



23.05.2026 (sobota)

**► 07:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 20.06g, T: 29.62g, W o.: 54.34g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 3kcal, B o.: 0.26g, T: 0.06g, W o.: 0.36g)	1/2 garści (10g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Poledwica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)	2 plastry (40g)

**► 12:00 Obiad (E: 1020kcal, B o.: 52.06g, T: 14.3g, W o.: 184.6g)**

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
Bułka pszenna zwykła (E: 437kcal, B o.: 12.96g, T: 2.4g, W o.: 92.32g)	2 sztuki (160g)

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 651kcal, B o.: 20.8g, T: 31.39g, W o.: 72.78g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 311kcal, B o.: 13.01g, T: 21.32g, W o.: 19.21g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2481 kcal	Wartość energetyczna:	10225.3 kJ
Białko ogółem:	95.32 g	Tłuszcz:	76.03 g
Węglowodany ogółem:	368.12 g	Błonnik pokarmowy:	49.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.1 g	Sód:	2934.94 mg



24.05.2026 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 16.3g, T: 23.61g, W o.: 71.67g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasztet wieprzowy (E: 107kcal, B o.: 4.03g, T: 6.94g, W o.: 7.03g)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 688kcal, B o.: 35.54g, T: 31.88g, W o.: 62.59g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Wartość energetyczna:	9114.87 kJ
Białko ogółem:	93.44 g	Tłuszcz:	78.6 g
Węglowodany ogółem:	307.39 g	Błonnik pokarmowy:	40.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.23 g	Sód:	2348.74 mg



25.05.2026 (poniedziałek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 23.66g, T: 27.48g, W o.: 74.42g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Paprykarz szczeciński (E: 36kcal, B o.: 1.98g, T: 2.38g, W o.: 1.72g)	3/4 łyżki (20g)
Ser topiony, edamski (E: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 509kcal, B o.: 19.81g, T: 22.36g, W o.: 55.92g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Wartość energetyczna:	9526.83 kJ
Białko ogółem:	105.69 g	Tłuszcz:	75.23 g
Węglowodany ogółem:	302.08 g	Błonnik pokarmowy:	34.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.69 g	Sód:	3230.6 mg



26.05.2026 (wtorek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 23.54g, T: 29.59g, W o.: 59.6g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Musztarda (E: 25kcal, B o.: 0.86g, T: 0.96g, W o.: 3.3g)	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)	1 sztuka (70g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 571kcal, B o.: 17.65g, T: 23.96g, W o.: 69.64g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Wartość energetyczna:	9379.94 kJ
Białko ogółem:	95.82 g	Tłuszcz:	78.64 g
Węglowodany ogółem:	296.02 g	Błonnik pokarmowy:	41.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.71 g	Sód:	3251.29 mg



27.05.2026 (środa)

**► 07:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 19.44g, T: 23.17g, W o.: 78.34g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

**► 12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 39.11g, T: 22g, W o.: 145.17g)**

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: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 591kcal, B o.: 30.71g, T: 25.5g, W o.: 58.06g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 218kcal, B o.: 7.3g, T: 1.8g, W o.: 41g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plasterów (50g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Wartość energetyczna:	9367.74 kJ
Białko ogółem:	91.8 g	Tłuszcz:	81.85 g
Węglowodany ogółem:	311.37 g	Błonnik pokarmowy:	42.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.28 g	Sód:	3045.59 mg



28.05.2026 (czwartek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 22.15g, T: 33.58g, W o.: 63.56g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Makaron na mleku (E: 202kcal, B o.: 7.45g, T: 5.2g, W o.: 31.14g)	1 porcja
Kaszanka (E: 190kcal, B o.: 7.3g, T: 17.25g, W o.: 0.65g)	1/3 sztuki (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

**► 12:00 Obiad (E: 966kcal, B o.: 44.7g, T: 28.03g, W o.: 144.74g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Bukiet warzyw na parze (E: 118kcal, B o.: 4.14g, T: 6.62g, W o.: 13.26g)	2 porcje
Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g)	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: 598kcal, B o.: 13.88g, T: 15.06g, W o.: 103.01g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka makaronowa z ananase (E: 323kcal, B o.: 8.28g, T: 5.53g, W o.: 61.74g)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Wartość energetyczna:	9906.13 kJ
Białko ogółem:	83.5 g	Tłuszcz:	77.9 g
Węglowodany ogółem:	344.52 g	Błonnik pokarmowy:	41.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.24 g	Sód:	3761.13 mg



29.05.2026 (piątek)

**► 07:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 26.79g, T: 28.55g, W o.: 71.18g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

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

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

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 558kcal, B o.: 16.64g, T: 28.3g, W o.: 57.94g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	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:	2282 kcal	Wartość energetyczna:	9547 kJ
Białko ogółem:	84.59 g	Tłuszcz:	78.39 g
Węglowodany ogółem:	319.3 g	Błonnik pokarmowy:	38.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g	Sód:	3129.17 mg



30.05.2026 (sobota)

**▶ 07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 26.01g, T: 32.97g, W o.: 44.59g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja

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

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

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

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

**▶ 20:00 Kolacja (E: 601kcal, B o.: 19.88g, T: 23.61g, W o.: 77.36g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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:	2167 kcal	Wartość energetyczna:	9016.54 kJ
Białko ogółem:	87.77 g	Tłuszcz:	79.01 g
Węglowodany ogółem:	292.33 g	Błonnik pokarmowy:	54.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sód:	4000.99 mg



31.05.2026 (niedziela)

**► 07:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 23.34g, T: 25.15g, W o.: 58.04g)**

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 / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)

**► 12:00 Obiad (E: 845kcal, B o.: 41.8g, T: 24.52g, W o.: 122.64g)**

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: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja

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

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

**► 20:00 Kolacja (E: 559kcal, B o.: 18.1g, T: 29.73g, W o.: 52.87g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka konserwowa (E: 96kcal, B o.: 6.42g, T: 7.53g, W o.: 0.1g)	2 plastry (40g)


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Wartość energetyczna:	9348.99 kJ
Białko ogółem:	96.89 g	Tłuszcz:	95.9 g
Węglowodany ogółem:	283.74 g	Błonnik pokarmowy:	33.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.27 g	Sód:	3345.22 mg

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)
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem	Masło ekstra Roszponka Salceson biały Kawa z mlekiem Musztarda Chleb graham / pszenno-żytni	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka drobiowa, mielona Jaja gotowane Sałata masłowa Makaron na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona sałatka z makreli Kakao	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Grani, twarożek Sałata masłowa Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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
<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Budyń czekoladowy	Banan	Kasza manna z owocami	Jabłko	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałata ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser topiony, edamski Ogórek Szynka konserwowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Kielbasa zwyczajna	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni 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)
<b>Energia:</b> Kcal 2282 = 9547 kJ Kcal z tłuszczu 30,92 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 55,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2167 = 9017 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 53,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 2366 = 9349 kJ Kcal z tłuszczu 36,48 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 47,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2284 = 9571 kJ Kcal z tłuszczu 31,89 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 54,72 %	<b>Energia:</b> Kcal 2286 = 9582 kJ Kcal z tłuszczu 31,25 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	<b>Energia:</b> Kcal 2265 = 9475 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	<b>Energia:</b> Kcal 2301 = 8648 kJ Kcal z tłuszczu 36,26 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 50,00 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 319,30 g Błonnik: 38,59 g Skrobia: 145,67 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 292,33 g Błonnik: 54,10 g Skrobia: 152,35 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 283,74 g Błonnik: 33,98 g Skrobia: 160,09 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 312,47 g Błonnik: 33,25 g Skrobia: 165,72 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 306,58 g Błonnik: 35,17 g Skrobia: 175,83 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 305,93 g Błonnik: 43,00 g Skrobia: 157,23 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 287,61 g Błonnik: 36,93 g Skrobia: 166,70 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,59 g Białko roślinne: 29,54 g Białko zwierzęce: 54,88 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,77 g Białko roślinne: 33,29 g Białko zwierzęce: 48,68 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,89 g Białko roślinne: 32,14 g Białko zwierzęce: 44,98 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 85,07 g Białko roślinne: 35,00 g Białko zwierzęce: 49,41 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 96,91 g Białko roślinne: 30,81 g Białko zwierzęce: 64,87 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 89,71 g Białko roślinne: 33,11 g Białko zwierzęce: 56,26 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,48 g Białko roślinne: 34,26 g Białko zwierzęce: 37,76 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,39 g Cholesterol: 592,53 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,01 g Cholesterol: 223,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 95,90 g Cholesterol: 504,40 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,94 g Cholesterol: 256,77 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 79,37 g Cholesterol: 491,36 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,48 g Cholesterol: 400,61 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 92,70 g Cholesterol: 358,18 mg

piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)	poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Ser edamski	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Musztarda Parówki popularne	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałatka grecka Szynka farmerska Zupa mleczna budyniowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paszтет z mięsa mieszanego Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Musztarda Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Ryż na mleku Serdelki	Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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 biały	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet mielony Zupa pieczarkowa z makaronem Marchewka z groszkiem	Kompot Makaron świderki 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 Makaron spaghetti Zupa jarzynowa Sos bolognese	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Surówka z marchewki i selera Zupa ogórkowa
<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Jabłko	Pudding jaglany z mussem jabłkowym
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Ser gouda pasta jajeczna	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Szynka delikatesowa z kurczaka Jaja gotowane Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona Wieprzowina, szynka pieczona	Chleb graham / pszenno-żytni 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)
<b>Energia:</b> Kcal 2266 = 9472 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 16,59 % Kcal z węglowodanów 52,81 %	<b>Energia:</b> Kcal 2267 = 9497 kJ Kcal z tłuszczu 29,74 % Kcal z białka 14,30 % Kcal z węglowodanów 58,82 %	<b>Energia:</b> Kcal 2383 = 9957 kJ Kcal z tłuszczu 38,16 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 49,79 %	<b>Energia:</b> Kcal 2379 = 8297 kJ Kcal z tłuszczu 29,34 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 53,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 2280 = 9147 kJ Kcal z tłuszczu 29,23 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 2282 = 9537 kJ Kcal z tłuszczu 33,67 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 52,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 2297 = 9636 kJ Kcal z tłuszczu 24,56 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 62,70 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 299,19 g Błonnik: 37,37 g Skrobia: 166,59 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 333,37 g Błonnik: 51,66 g Skrobia: 162,52 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,63 g Błonnik: 37,06 g Skrobia: 189,32 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 316,99 g Błonnik: 36,67 g Skrobia: 91,42 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 326,26 g Błonnik: 39,06 g Skrobia: 167,98 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 300,66 g Błonnik: 37,52 g Skrobia: 160,11 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 360,03 g Błonnik: 49,01 g Skrobia: 190,55 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,98 g Białko roślinne: 31,31 g Białko zwierzęce: 52,14 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 81,06 g Białko roślinne: 36,37 g Białko zwierzęce: 41,12 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,22 g Białko roślinne: 36,60 g Białko zwierzęce: 42,61 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 106,60 g Białko roślinne: 28,73 g Białko zwierzęce: 65,30 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,85 g Białko roślinne: 32,19 g Białko zwierzęce: 27,09 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,10 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 8,94 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 88,92 g Białko roślinne: 39,18 g Białko zwierzęce: 39,88 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 80,56 g Cholesterol: 478,30 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,90 g Cholesterol: 154,10 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 101,04 g Cholesterol: 411,85 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,55 g Cholesterol: 643,45 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,05 g Cholesterol: 254,47 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 85,38 g Cholesterol: 207,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 62,69 g Cholesterol: 223,94 mg

piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Grani, twarożek Herbata czarna, napar z cukrem Ryż na mleku Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka drobiowa, mielona Ogórek	Masło ekstra Kawa z mlekiem Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Jaja gotowane Pomidor Połudwica miodowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Ser gouda Ogórek	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Herbata czarna, napar z cukrem Makaron na mleku Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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 biały Potrawka z kurczaka	Kompot Gulasz z indyka w warzywach Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne	Kompot Zupa owocowa z makaronem Naleśniki z serem Surówka z selera
<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>
Banan	Galaretko owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Kasza manna z owocami	Kiwi
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałata kalafiorowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Parówki popularne Ketchup, łagodny Sałata Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni 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)
<b>Energia:</b> Kcal 2272 = 9523 kJ Kcal z tłuszczu 28,07 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 57,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2249 = 9415 kJ Kcal z tłuszczu 33,24 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 53,92 %	<b>Energia:</b> Kcal 2215 = 9247 kJ Kcal z tłuszczu 33,97 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 52,09 %	<b>Energia:</b> Kcal 2351 = 9629 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 14,35 % Kcal z węglowodanów 59,56 %	<b>Energia:</b> Kcal 2208 = 9247 kJ Kcal z tłuszczu 34,12 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 53,35 %	<b>Energia:</b> Kcal 2303 = 8663 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 53,48 %	<b>Energia:</b> Kcal 2297 = 9609 kJ Kcal z tłuszczu 29,26 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 57,74 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 328,30 g Błonnik: 42,27 g Skrobia: 151,40 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 303,18 g Błonnik: 42,45 g Skrobia: 137,92 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 288,44 g Błonnik: 44,42 g Skrobia: 154,63 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 350,07 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 185,89 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 294,51 g Błonnik: 32,65 g Skrobia: 172,16 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 307,91 g Błonnik: 50,72 g Skrobia: 146,90 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 331,59 g Błonnik: 46,04 g Skrobia: 164,91 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,33 g Białko roślinne: 31,73 g Białko zwierzęce: 28,96 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,47 g Białko roślinne: 34,94 g Białko zwierzęce: 18,14 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,08 g Białko roślinne: 40,48 g Białko zwierzęce: 37,10 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,35 g Białko roślinne: 27,99 g Białko zwierzęce: 45,34 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 78,30 g Białko roślinne: 28,96 g Białko zwierzęce: 49,06 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 98,29 g Białko roślinne: 39,62 g Białko zwierzęce: 50,36 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 86,48 g Białko roślinne: 31,80 g Białko zwierzęce: 47,01 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,86 g Cholesterol: 222,11 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,07 g Cholesterol: 396,30 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,60 g Cholesterol: 269,20 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 70,94 g Cholesterol: 380,53 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,70 g Cholesterol: 352,15 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 83,94 g Cholesterol: 278,73 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 74,69 g Cholesterol: 510,55 mg

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miodowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paszтет wieprzowy Kawa z mlekiem Papryka czerwona Dżem jagodowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Makaron na mleku Kaszanka Pomidor
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Leczo z kurczakiem Bułka pszenna zwykła	Kompot Ziemniaki, późne Gulasz z piersi indyka Zupa szczawiowa Marchewka z groszkiem	Kompot Ziemniaki, późne Kotlet z piersi kurczaka Zupa koperkowa Buraczki na ciepło	Kompot Ziemniaki, późne Zupa ogórkowa Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie	Kompot Marchewka surowa z sokiem z cytryny Barszcz czerwony z makaronem Ziemniaki, późne Udko pieczone	Kompot Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą
<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>
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
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka makaronowa z ananasm

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
<b>Energia:</b> Kcal 2241 = 9386 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 12,27 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2481 = 10225 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 59,35 %	<b>Energia:</b> Kcal 2279 = 9115 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 53,95 %	<b>Energia:</b> Kcal 2268 = 9527 kJ Kcal z tłuszczu 29,85 % Kcal z białka 18,64 % Kcal z węglowodanów 53,28 %	<b>Energia:</b> Kcal 2242 = 9380 kJ Kcal z tłuszczu 31,57 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 52,81 %	<b>Energia:</b> Kcal 2309 = 9368 kJ Kcal z tłuszczu 31,90 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 53,94 %	<b>Energia:</b> Kcal 2363 = 9906 kJ Kcal z tłuszczu 29,67 % Kcal z białka 14,13 % Kcal z węglowodanów 58,32 %
<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 320,42 g Błonnik: 44,66 g Skrobia: 154,54 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 368,12 g Błonnik: 49,04 g Skrobia: 118,09 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 307,39 g Błonnik: 40,59 g Skrobia: 186,96 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 302,08 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 181,24 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 296,02 g Błonnik: 41,06 g Skrobia: 162,00 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 311,37 g Błonnik: 42,98 g Skrobia: 154,38 g	<b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 344,52 g Błonnik: 41,33 g Skrobia: 195,66 g
<b>Białko:</b> Białko ogółem: 68,75 g Białko roślinne: 30,14 g Białko zwierzęce: 26,43 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,32 g Białko roślinne: 47,88 g Białko zwierzęce: 38,45 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,44 g Białko roślinne: 33,49 g Białko zwierzęce: 42,76 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 105,69 g Białko roślinne: 33,50 g Białko zwierzęce: 51,56 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 95,82 g Białko roślinne: 33,73 g Białko zwierzęce: 61,36 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 91,80 g Białko roślinne: 31,11 g Białko zwierzęce: 45,04 g	<b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,50 g Białko roślinne: 31,20 g Białko zwierzęce: 35,22 g
<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 81,16 g Cholesterol: 338,70 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 76,03 g Cholesterol: 370,00 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,60 g Cholesterol: 257,11 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 75,23 g Cholesterol: 321,47 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 78,64 g Cholesterol: 281,94 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 81,85 g Cholesterol: 325,85 mg	<b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: 77,90 g Cholesterol: 639,46 mg

<b>piątek (2026-05-29)</b>	<b>sobota (2026-05-30)</b>	<b>niedziela (2026-05-31)</b>
<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>	<b>07:00 Śniadanie</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem	Masło ekstra Roszponka Salceson biały Kawa z mlekiem Musztarda Chleb graham / pszenno-żytni
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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
<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>	<b>16:00 Podwieczorek</b>
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Gruszka	Budyń czekoladowy
<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>	<b>20:00 Kolacja</b>
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser topiony, edamski Ogórek Szynka konserwowa

piątek (2026-05-29)

**Energia:**

Kcal 2282 = 9547 kJ

Kcal z tłuszczu 30,92 %

Kcal z białka 14,83 %

Kcal z węglowodanów 55,97 %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: 319,30 g

Błonnik: 38,59 g

Skrobia: 145,67 g

**Białko:**

Białko ogółem: 84,59 g

Białko roślinne: 29,54 g

Białko zwierzęce: 54,88 g

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: 78,39 g

Cholesterol: 592,53 mg

sobota (2026-05-30)

**Energia:**

Kcal 2167 = 9017 kJ

Kcal z tłuszczu 32,81 %

Kcal z białka 16,20 %

Kcal z węglowodanów 53,96 %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: 292,33 g

Błonnik: 54,10 g

Skrobia: 152,35 g

**Białko:**

Białko ogółem: 87,77 g

Białko roślinne: 33,29 g

Białko zwierzęce: 48,68 g

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: 79,01 g

Cholesterol: 223,00 mg

niedziela (2026-05-31)

**Energia:**

Kcal 2366 = 9349 kJ

Kcal z tłuszczu 36,48 %

Kcal z białka 16,38 %

Kcal z węglowodanów 47,97 %

**Węglowodany:**

Węglowodany ogółem: 283,74 g

Błonnik: 33,98 g

Skrobia: 160,09 g

**Białko:**

Białko ogółem: 96,89 g

Białko roślinne: 32,14 g

Białko zwierzęce: 44,98 g

**Tłuszcz:**

Tłuszcz ogółem: 95,90 g

Cholesterol: 504,40 mg