

Plan ŻYWIENIOWY



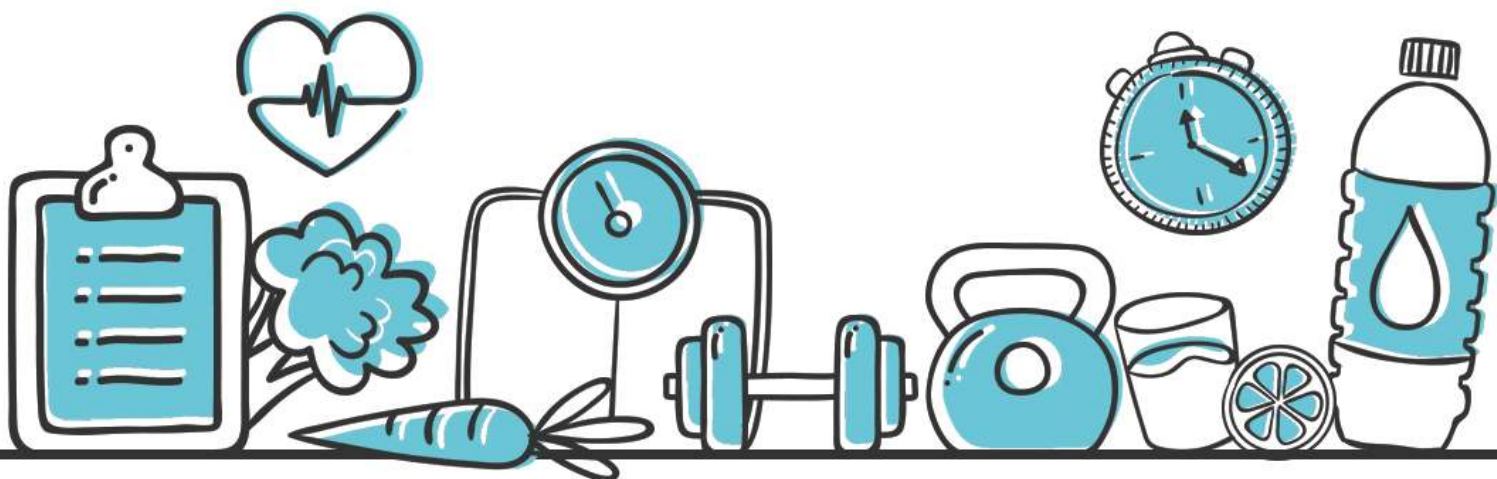
66-75 / Lekkostrawna/Kardio/Miażdżycyca/Bogatoresz



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: 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: 493kcal, B o.: 14.45g, T: 27.76g, W o.: 45.64g)

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)
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:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	8393.1 kJ
Białko ogółem:	73.1 g	Tłuszcz:	74.75 g
Węglowodany ogółem:	270.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g	Sód:	2897.97 mg



02.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 23.79g, T: 28.31g, W o.: 32.26g)

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)
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: 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: 638kcal, B o.: 19.92g, T: 27.74g, W o.: 77.4g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Wartość energetyczna:	8226.24 kJ
Białko ogółem:	83.33 g	Tłuszcz:	78.26 g
Węglowodany ogółem:	250.9 g	Błonnik pokarmowy:	49.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.33 g	Sód:	3862.59 mg



03.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 21.15g, T: 24.61g, W o.: 45.74g)

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 / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)

► 12:00 Obiad (E: 758kcal, B o.: 39.9g, T: 24.42g, W o.: 102.14g)

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: 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: 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: 494kcal, B o.: 15.91g, T: 29.19g, W o.: 40.57g)

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: 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:	1948 kcal	Wartość energetyczna:	7591.3 kJ
Białko ogółem:	83.79 g	Tłuszcz:	86.47 g
Węglowodany ogółem:	213.55 g	Błonnik pokarmowy:	27.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.27 g	Sód:	3023.04 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: 759kcal, B o.: 31.6g, T: 27.28g, W o.: 103.95g)

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: 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: 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:	1958 kcal	Wartość energetyczna:	8200.01 kJ
Białko ogółem:	72.8 g	Tłuszcz:	73.14 g
Węglowodany ogółem:	259.07 g	Błonnik pokarmowy:	29.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g	Sód:	1757.39 mg



05.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 22.91g, T: 22.1g, W o.: 70.13g)

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)
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: 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: 508kcal, B o.: 16.34g, T: 28.79g, W o.: 45.59g)

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)
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 233kcal, B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Wartość energetyczna:	8545.73 kJ
Białko ogółem:	89.26 g	Tłuszcz:	75.83 g
Węglowodany ogółem:	259.95 g	Błonnik pokarmowy:	31.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.86 g	Sód:	1913.21 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: 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: 467kcal, B o.: 17.1g, T: 21.18g, W o.: 50.41g)

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)
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:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	8454.51 kJ
Białko ogółem:	84.9 g	Tłuszcz:	79.12 g
Węglowodany ogółem:	251.35 g	Błonnik pokarmowy:	35.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.45 g	Sód:	3084.99 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: 825kcal, B o.: 47.65g, T: 23.09g, W o.: 116g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 9.6g, T: 27.73g, W o.: 43.27g)

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)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Wartość energetyczna:	8141.09 kJ
Białko ogółem:	83.48 g	Tłuszcz:	87.78 g
Węglowodany ogółem:	260.46 g	Błonnik pokarmowy:	34.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.99 g	Sód:	2410.99 mg



08.05.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 26.95g, T: 28.56g, W o.: 65.72g)

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)
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: 539kcal, B o.: 19.33g, T: 32.27g, W o.: 41.96g)

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: 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:	1927 kcal	Wartość energetyczna:	8044.14 kJ
Białko ogółem:	80.3 g	Tłuszcz:	76.38 g
Węglowodany ogółem:	237.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.51 g	Sód:	2007.84 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: 828kcal, B o.: 42.27g, T: 27.56g, W o.: 111.68g)

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: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g)	1/3 szklanki (70g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 584kcal, B o.: 13.29g, T: 25.07g, W o.: 83.04g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	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:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8427.73 kJ
Białko ogółem:	76.76 g	Tłuszcz:	74.06 g
Węglowodany ogółem:	275.35 g	Błonnik pokarmowy:	47.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.82 g	Sód:	2948.47 mg



10.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 11.84g, T: 25.93g, W o.: 44.49g)

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)
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)

► 12:00 Obiad (E: 861kcal, B o.: 37.86g, T: 34.18g, W o.: 108.51g)

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: 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: 454kcal, B o.: 15.03g, T: 19g, W o.: 54.81g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Wartość energetyczna:	8885.15 kJ
Białko ogółem:	71.77 g	Tłuszcz:	92.37 g
Węglowodany ogółem:	259.65 g	Błonnik pokarmowy:	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	62.54 g	Sód:	1589.85 mg



11.05.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 24.91g, T: 21.36g, W o.: 61.56g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
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: 788kcal, B o.: 44.12g, T: 17.84g, W o.: 116.86g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron świderki (E: 254kcal, B o.: 5.11g, T: 1.05g, W o.: 53.48g)	2/3 porcji (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: 442kcal, B o.: 19.51g, T: 16.73g, W o.: 53.12g)

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)
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:	1968 kcal	Wartość energetyczna:	7029.09 kJ
Białko ogółem:	95.37 g	Tłuszcz:	64.18 g
Węglowodany ogółem:	256.64 g	Błonnik pokarmowy:	32.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g	Sód:	1825.22 mg



12.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 21.94g, T: 21.57g, W o.: 75.61g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Paszтет z mięsa mieszanego (E: 62kcal, B o.: 3.26g, T: 4.9g, W o.: 1.3g)	1 łyżka (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 743kcal, B o.: 30.28g, T: 25.55g, W o.: 105.2g)

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: 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)

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

► 20:00 Kolacja (E: 493kcal, B o.: 24.68g, T: 25.21g, W o.: 41.4g)

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: 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:	2095 kcal	Wartość energetyczna:	8366.43 kJ
Białko ogółem:	81.67 g	Tłuszcz:	73.14 g
Węglowodany ogółem:	287.31 g	Błonnik pokarmowy:	34.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g	Sód:	1465.51 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: 773kcal, B o.: 30.45g, T: 26.18g, W o.: 109.95g)

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: 251kcal, B o.: 7g, T: 1.12g, W o.: 53.06g)	1/2 garści (70g)
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: 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: 576kcal, B o.: 27.58g, T: 31.32g, W o.: 46.18g)

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: 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:	2052 kcal	Wartość energetyczna:	8574.91 kJ
Białko ogółem:	81.28 g	Tłuszcz:	83.91 g
Węglowodany ogółem:	249.99 g	Błonnik pokarmowy:	32.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g	Sód:	2352.23 mg



14.05.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 22.98g, T: 19.93g, W o.: 82.05g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 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: 514kcal, B o.: 26.53g, T: 24.05g, W o.: 46.65g)

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: 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:	1968 kcal	Wartość energetyczna:	8245.3 kJ
Białko ogółem:	82.83 g	Tłuszcz:	57.07 g
Węglowodany ogółem:	294.03 g	Błonnik pokarmowy:	42.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.9 g	Sód:	2965.87 mg



15.05.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 22.42g, T: 22.57g, W o.: 85.34g)

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)
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: 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: 499kcal, B o.: 29.04g, T: 16.4g, W o.: 58.84g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Wartość energetyczna:	8446.62 kJ
Białko ogółem:	87.87 g	Tłuszcz:	61.71 g
Węglowodany ogółem:	287.73 g	Błonnik pokarmowy:	38.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.46 g	Sód:	2333.49 mg



16.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 23.47g, T: 17.24g, W o.: 44.87g)

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)
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: 421kcal, B o.: 14.69g, T: 23.78g, W o.: 39.43g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	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:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8741.89 kJ
Białko ogółem:	80.48 g	Tłuszcz:	74.1 g
Węglowodany ogółem:	286.71 g	Błonnik pokarmowy:	39.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.92 g	Sód:	2782.1 mg



17.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 18.85g, T: 25.16g, W o.: 56.44g)

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
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: 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-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: 520kcal, B o.: 18.41g, T: 22.51g, W o.: 59.81g)

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)
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:	2150 kcal	Wartość energetyczna:	8968.59 kJ
Białko ogółem:	84.91 g	Tłuszcz:	83.68 g
Węglowodany ogółem:	272.04 g	Błonnik pokarmowy:	43.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.47 g	Sód:	3121.83 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: 750kcal, B o.: 18.92g, T: 11.35g, W o.: 151.05g)

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: 550kcal, B o.: 11.65g, T: 7.95g, W o.: 111.2g)	1 porcja

► 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:	2076 kcal	Wartość energetyczna:	8470.25 kJ
Białko ogółem:	78.52 g	Tłuszcz:	66.96 g
Węglowodany ogółem:	294.47 g	Błonnik pokarmowy:	31.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.27 g	Sód:	1878.9 mg



19.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 21.89g, T: 22.25g, W o.: 73.64g)

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: 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: 868kcal, B o.: 34.07g, T: 28.44g, W o.: 127.19g)

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: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g)	1/3 szklanki (70g)
Potrawka z kurczaka (E: 304kcal, B o.: 19.88g, T: 16.45g, W o.: 20.58g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 521kcal, B o.: 12.56g, T: 29.71g, W o.: 51.56g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)
Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)	2 łyżki (30g)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Wartość energetyczna:	8762.93 kJ
Białko ogółem:	75.92 g	Tłuszcz:	83.4 g
Węglowodany ogółem:	268.79 g	Błonnik pokarmowy:	31.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.48 g	Sód:	1846.3 mg



20.05.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 28.8g, T: 19.66g, W o.: 57.46g)

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)
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 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: 547kcal, B o.: 10.64g, T: 36.41g, W o.: 43.81g)

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: 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:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	7745.01 kJ
Białko ogółem:	92.01 g	Tłuszcz:	82.76 g
Węglowodany ogółem:	262.81 g	Błonnik pokarmowy:	45.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.28 g	Sód:	2386.67 mg



21.05.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 22.25g, T: 18.23g, W o.: 72.48g)

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: 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: 507kcal, B o.: 17.12g, T: 28.49g, W o.: 45.4g)

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)
Salata (E: 16kcal, B o.: 1.4g, T: 0.2g, W o.: 2.9g)	1/2 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pastą jajeczną (E: 221kcal, B o.: 10.32g, T: 18.86g, W o.: 2.43g)	1.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Wartość energetyczna:	8753.65 kJ
Białko ogółem:	82.02 g	Tłuszcz:	65.35 g
Węglowodany ogółem:	306.91 g	Błonnik pokarmowy:	42.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g	Sód:	2227.63 mg



22.05.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 19.2g, T: 27.04g, W o.: 69.33g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z dynią (E: 201kcal, B o.: 5.25g, T: 11.32g, W o.: 22.98g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 520kcal, B o.: 15.76g, T: 25.84g, W o.: 55.68g)

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: 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:	2024 kcal	Wartość energetyczna:	8468.38 kJ
Białko ogółem:	62.47 g	Tłuszcz:	79.98 g
Węglowodany ogółem:	275.32 g	Błonnik pokarmowy:	39.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g	Sód:	2627.11 mg



23.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 17.87g, T: 29.08g, W o.: 42.04g)

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)
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: 801kcal, B o.: 45.58g, T: 13.1g, W o.: 138.44g)

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: 218kcal, B o.: 6.48g, T: 1.2g, W o.: 46.16g)	1 sztuka (80g)

► 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: 619kcal, B o.: 19.71g, T: 31.12g, W o.: 66.63g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8393.65 kJ
Białko ogółem:	84.36 g	Tłuszcz:	73.66 g
Węglowodany ogółem:	275.31 g	Błonnik pokarmowy:	44.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.61 g	Sód:	2435.24 mg



24.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 14.11g, T: 23.07g, W o.: 59.37g)

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)
Paszтет 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: 622kcal, B o.: 33.35g, T: 31.34g, W o.: 50.29g)

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 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:	1966 kcal	Wartość energetyczna:	7805.02 kJ
Białko ogółem:	83.61 g	Tłuszcz:	74.52 g
Węglowodany ogółem:	248.46 g	Błonnik pokarmowy:	34.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.34 g	Sód:	2040.59 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: 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: 444kcal, B o.: 17.62g, T: 21.82g, W o.: 43.62g)

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: 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:	2116 kcal	Wartość energetyczna:	8882.93 kJ
Białko ogółem:	101.6 g	Tłuszcz:	74.59 g
Węglowodany ogółem:	269.28 g	Błonnik pokarmowy:	31.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.59 g	Sód:	3093.4 mg



26.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 21.35g, T: 29.05g, W o.: 47.3g)

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)
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: 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: 505kcal, B o.: 15.46g, T: 23.42g, W o.: 57.34g)

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)
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:	1989 kcal	Wartość energetyczna:	8322.14 kJ
Białko ogółem:	84.04 g	Tłuszcz:	74.56 g
Węglowodany ogółem:	255.02 g	Błonnik pokarmowy:	36.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.77 g	Sód:	2896.89 mg



27.05.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 17.25g, T: 22.63g, W o.: 66.04g)

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)
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: 802kcal, B o.: 37.21g, T: 21.9g, W o.: 124.67g)

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: 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: 429kcal, B o.: 27.72g, T: 16.53g, W o.: 41.59g)

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)
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:	1995 kcal	Wartość energetyczna:	8051.04 kJ
Białko ogółem:	84.72 g	Tłuszcz:	72.24 g
Węglowodany ogółem:	262.1 g	Błonnik pokarmowy:	36.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.59 g	Sód:	2733.89 mg



28.05.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 22.12g, T: 29.46g, W o.: 63.53g)

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
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: 879kcal, B o.: 42.8g, T: 27.93g, W o.: 124.24g)

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: 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: 494kcal, B o.: 11.66g, T: 10.4g, W o.: 90.68g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	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 makaronowa z ananasek (E: 323kcal, B o.: 8.28g, T: 5.53g, W o.: 61.74g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Wartość energetyczna:	8954.63 kJ
Białko ogółem:	79.35 g	Tłuszcz:	69.02 g
Węglowodany ogółem:	311.66 g	Błonnik pokarmowy:	37.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g	Sód:	3623.03 mg



29.05.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 26.75g, T: 24.42g, W o.: 71.14g)

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)
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: 676kcal, B o.: 18.21g, T: 10.59g, W o.: 136.58g)

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: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
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: 493kcal, B o.: 14.45g, T: 27.76g, W o.: 45.64g)

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)
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:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	8458.3 kJ
Białko ogółem:	74.21 g	Tłuszcz:	68.77 g
Węglowodany ogółem:	286.16 g	Błonnik pokarmowy:	35.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g	Sód:	2921.02 mg



30.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 23.79g, T: 28.31g, W o.: 32.26g)

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)
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: 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: 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:	1942 kcal	Wartość energetyczna:	8072.44 kJ
Białko ogółem:	83.29 g	Tłuszcz:	74.13 g
Węglowodany ogółem:	250.86 g	Błonnik pokarmowy:	49.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.59 g	Sód:	3862.14 mg



31.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 21.18g, T: 28.73g, W o.: 45.77g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
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 / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)

► 12:00 Obiad (E: 758kcal, B o.: 39.9g, T: 24.42g, W o.: 102.14g)

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: 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: 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: 522kcal, B o.: 18.06g, T: 25.6g, W o.: 52.83g)

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)
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:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	7865.2 kJ
Białko ogółem:	85.97 g	Tłuszcz:	87 g
Węglowodany ogółem:	225.84 g	Błonnik pokarmowy:	29.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.35 g	Sód:	3153.24 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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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
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 / 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)
Energia: Kcal 2008 = 8393 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	Energia: Kcal 1979 = 8226 kJ Kcal z tłuszczu 35,59 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 50,71 %	Energia: Kcal 1948 = 7591 kJ Kcal z tłuszczu 39,95 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 43,85 %	Energia: Kcal 1958 = 8200 kJ Kcal z tłuszczu 33,62 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 52,93 %	Energia: Kcal 2039 = 8546 kJ Kcal z tłuszczu 33,47 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 51,00 %	Energia: Kcal 2022 = 8455 kJ Kcal z tłuszczu 35,22 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 49,72 %	Energia: Kcal 2134 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 37,02 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 48,82 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,10 g Błonnik: 34,47 g Skrobia: 116,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,90 g Błonnik: 49,32 g Skrobia: 123,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 213,55 g Błonnik: 27,64 g Skrobia: 117,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,07 g Błonnik: 29,64 g Skrobia: 141,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,95 g Błonnik: 31,28 g Skrobia: 143,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,35 g Błonnik: 35,88 g Skrobia: 127,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,46 g Błonnik: 34,37 g Skrobia: 143,92 g
Białko: Białko ogółem: 73,10 g Białko roślinne: 25,28 g Białko zwierzęce: 47,65 g	Białko: Białko ogółem: 83,33 g Białko roślinne: 28,87 g Białko zwierzęce: 48,66 g	Białko: Białko ogółem: 83,79 g Białko roślinne: 24,47 g Białko zwierzęce: 40,07 g	Białko: Białko ogółem: 72,80 g Białko roślinne: 29,98 g Białko zwierzęce: 42,20 g	Białko: Białko ogółem: 89,26 g Białko roślinne: 26,31 g Białko zwierzęce: 61,94 g	Białko: Białko ogółem: 84,90 g Białko roślinne: 28,33 g Białko zwierzęce: 56,23 g	Białko: Białko ogółem: 83,48 g Białko roślinne: 31,28 g Białko zwierzęce: 37,74 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,75 g Cholesterol: 580,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,26 g Cholesterol: 223,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,47 g Cholesterol: 385,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,14 g Cholesterol: 229,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,83 g Cholesterol: 479,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,12 g Cholesterol: 400,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,78 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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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
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 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
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Jabłko	Pudding jaglany z mussem jabłkowym
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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)
Energia: Kcal 1927 = 8044 kJ Kcal z tłuszczu 35,67 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 49,34 %	Energia: Kcal 2014 = 8428 kJ Kcal z tłuszczu 33,10 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 54,69 %	Energia: Kcal 2127 = 8885 kJ Kcal z tłuszczu 39,08 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 48,83 %	Energia: Kcal 1968 = 7029 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 52,16 %	Energia: Kcal 2095 = 8366 kJ Kcal z tłuszczu 31,42 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 54,86 %	Energia: Kcal 2052 = 8575 kJ Kcal z tłuszczu 36,80 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 48,73 %	Energia: Kcal 1968 = 8245 kJ Kcal z tłuszczu 26,10 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 59,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,69 g Błonnik: 31,33 g Skrobia: 125,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,35 g Błonnik: 47,94 g Skrobia: 131,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,65 g Błonnik: 32,87 g Skrobia: 156,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,64 g Błonnik: 32,98 g Skrobia: 78,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,31 g Błonnik: 34,58 g Skrobia: 132,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,99 g Błonnik: 32,24 g Skrobia: 131,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,03 g Błonnik: 42,99 g Skrobia: 155,12 g
Białko: Białko ogółem: 80,30 g Białko roślinne: 24,89 g Białko zwierzęce: 44,88 g	Białko: Białko ogółem: 76,76 g Białko roślinne: 32,07 g Białko zwierzęce: 41,11 g	Białko: Białko ogółem: 71,77 g Białko roślinne: 31,74 g Białko zwierzęce: 40,02 g	Białko: Białko ogółem: 95,37 g Białko roślinne: 25,11 g Białko zwierzęce: 60,39 g	Białko: Białko ogółem: 81,67 g Białko roślinne: 27,04 g Białko zwierzęce: 27,05 g	Białko: Białko ogółem: 81,28 g Białko roślinne: 20,49 g Białko zwierzęce: 8,92 g	Białko: Białko ogółem: 82,83 g Białko roślinne: 33,14 g Białko zwierzęce: 39,83 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,38 g Cholesterol: 466,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,06 g Cholesterol: 154,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,37 g Cholesterol: 398,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,18 g Cholesterol: 511,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,14 g Cholesterol: 254,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,91 g Cholesterol: 207,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,07 g Cholesterol: 211,54 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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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
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 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
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 / 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)
Energia: Kcal 2015 = 8447 kJ Kcal z tłuszczu 27,56 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 57,12 %	Energia: Kcal 2086 = 8742 kJ Kcal z tłuszczu 31,97 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 54,98 %	Energia: Kcal 2150 = 8969 kJ Kcal z tłuszczu 35,03 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 50,61 %	Energia: Kcal 2076 = 8470 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 56,74 %	Energia: Kcal 2094 = 8763 kJ Kcal z tłuszczu 35,85 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 51,34 %	Energia: Kcal 2086 = 7745 kJ Kcal z tłuszczu 35,71 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 50,40 %	Energia: Kcal 2093 = 8754 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 58,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,73 g Błonnik: 38,31 g Skrobia: 136,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,71 g Błonnik: 39,89 g Skrobia: 121,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,04 g Błonnik: 43,46 g Skrobia: 142,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,47 g Błonnik: 31,11 g Skrobia: 148,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,79 g Błonnik: 31,61 g Skrobia: 147,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,81 g Błonnik: 45,28 g Skrobia: 105,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,91 g Błonnik: 42,20 g Skrobia: 140,19 g
Białko: Białko ogółem: 87,87 g Białko roślinne: 28,37 g Białko zwierzęce: 28,86 g	Białko: Białko ogółem: 80,48 g Białko roślinne: 32,05 g Białko zwierzęce: 18,04 g	Białko: Białko ogółem: 84,91 g Białko roślinne: 39,30 g Białko zwierzęce: 37,11 g	Białko: Białko ogółem: 78,52 g Białko roślinne: 24,28 g Białko zwierzęce: 43,27 g	Białko: Białko ogółem: 75,92 g Białko roślinne: 26,59 g Białko zwierzęce: 49,04 g	Białko: Białko ogółem: 92,01 g Białko roślinne: 33,40 g Białko zwierzęce: 50,30 g	Białko: Białko ogółem: 82,02 g Białko roślinne: 27,48 g Białko zwierzęce: 46,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,71 g Cholesterol: 197,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,10 g Cholesterol: 371,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,68 g Cholesterol: 269,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,96 g Cholesterol: 372,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,40 g Cholesterol: 352,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,76 g Cholesterol: 278,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,35 g Cholesterol: 485,75 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)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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
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 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
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 / 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)
Energia: Kcal 2024 = 8468 kJ Kcal z tłuszczu 35,56 % Kcal z białka 12,35 % Kcal z węglowodanów 54,41 %	Energia: Kcal 2047 = 8394 kJ Kcal z tłuszczu 32,39 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	Energia: Kcal 1966 = 7805 kJ Kcal z tłuszczu 34,11 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 50,55 %	Energia: Kcal 2116 = 8883 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 50,90 %	Energia: Kcal 1989 = 8322 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 51,29 %	Energia: Kcal 1995 = 8051 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 52,55 %	Energia: Kcal 2134 = 8955 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 58,42 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,32 g Błonnik: 39,22 g Skrobia: 113,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,31 g Błonnik: 44,12 g Skrobia: 96,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,46 g Błonnik: 34,78 g Skrobia: 141,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,28 g Błonnik: 31,41 g Skrobia: 152,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,02 g Błonnik: 36,62 g Skrobia: 137,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,10 g Błonnik: 36,90 g Skrobia: 108,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,66 g Błonnik: 37,81 g Skrobia: 166,70 g
Białko: Białko ogółem: 62,47 g Białko roślinne: 23,92 g Białko zwierzęce: 26,37 g	Białko: Białko ogółem: 84,36 g Białko roślinne: 37,04 g Białko zwierzęce: 38,33 g	Białko: Białko ogółem: 83,61 g Białko roślinne: 26,83 g Białko zwierzęce: 39,81 g	Białko: Białko ogółem: 101,60 g Białko roślinne: 29,44 g Białko zwierzęce: 51,53 g	Białko: Białko ogółem: 84,04 g Białko roślinne: 29,21 g Białko zwierzęce: 54,10 g	Białko: Białko ogółem: 84,72 g Białko roślinne: 24,17 g Białko zwierzęce: 44,90 g	Białko: Białko ogółem: 79,35 g Białko roślinne: 27,13 g Białko zwierzęce: 35,14 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,98 g Cholesterol: 338,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,66 g Cholesterol: 370,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,52 g Cholesterol: 245,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,59 g Cholesterol: 321,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,56 g Cholesterol: 269,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,24 g Cholesterol: 301,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,02 g Cholesterol: 614,66 mg

piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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
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 / 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 2023 = 8458 kJ
Kcal z tłuszczu 30,59 %
Kcal z białka 14,67 %
Kcal z węglowodanów 56,58 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 286,16 g
Błonnik: 35,07 g
Skrobia: 116,71 g

Białko:
Białko ogółem: 74,21 g
Białko roślinne: 25,48 g
Białko zwierzęce: 48,56 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 68,77 g
Cholesterol: 400,13 mg

sobota (2026-05-30)

Energia:
Kcal 1942 = 8072 kJ
Kcal z tłuszczu 34,35 %
Kcal z białka 17,16 %
Kcal z węglowodanów 51,67 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 250,86 g
Błonnik: 49,32 g
Skrobia: 123,39 g

Białko:
Białko ogółem: 83,29 g
Białko roślinne: 28,87 g
Białko zwierzęce: 48,62 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 74,13 g
Cholesterol: 210,60 mg

niedziela (2026-05-31)

Energia:
Kcal 2014 = 7865 kJ
Kcal z tłuszczu 38,88 %
Kcal z białka 17,07 %
Kcal z węglowodanów 44,85 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 225,84 g
Błonnik: 29,56 g
Skrobia: 130,24 g

Białko:
Białko ogółem: 85,97 g
Białko roślinne: 26,63 g
Białko zwierzęce: 40,09 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 87,00 g
Cholesterol: 385,20 mg