

Plan ŻYWIENIOWY



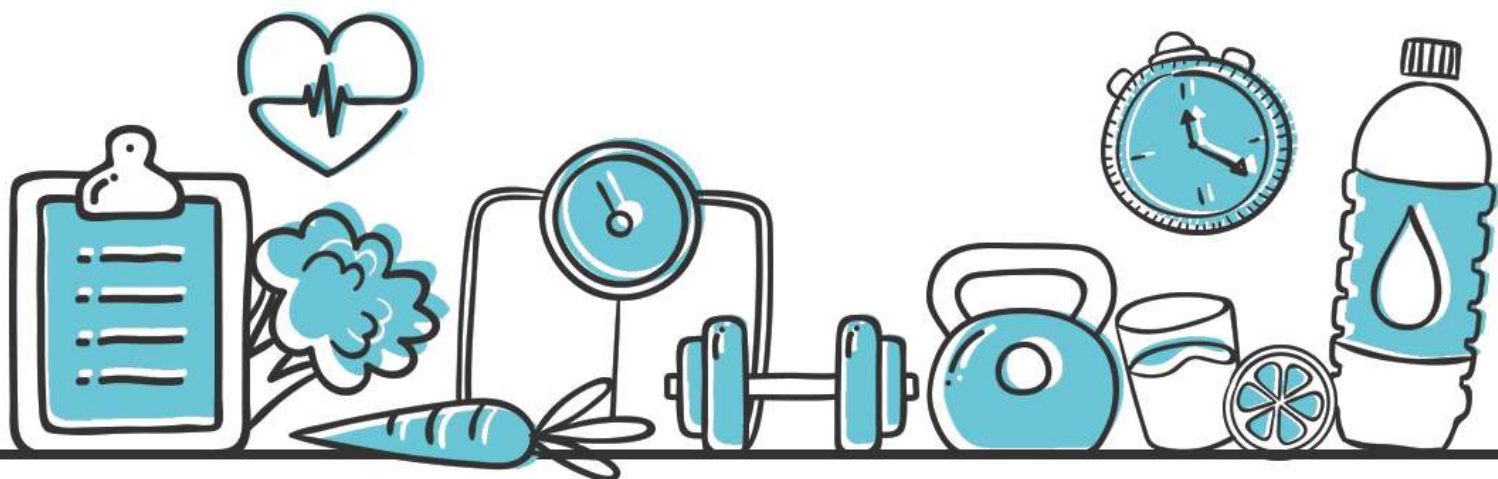
dieta ogólna 19-65 lat



01.05.2026 - 31.05.2026



zdrowe
zbiorowe



 01.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 28.94g, T: 24.96g, W o.: 83.44g)

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)
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)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

► 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)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)

► 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:	2310 kcal	Wartość energetyczna:	9667.1 kJ
Białko ogółem:	86.74 g	Tłuszcz:	74.8 g
Węglowodany ogółem:	331.56 g	Błonnik pokarmowy:	40.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.38 g	Sód:	3258.92 mg

 02.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 638kcal, B o.: 30.57g, T: 30.99g, W o.: 57.26g)

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)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
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: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)

Gruszka (E: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)	2 i 1/3 sztuki (300g)
--	-----------------------

► 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:	2315 kcal	Wartość energetyczna:	9641.64 kJ
Białko ogółem:	92.97 g	Tłuszcz:	81.36 g
Węglowodany ogółem:	319.44 g	Błonnik pokarmowy:	58.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.64 g	Sód:	4144.19 mg

 03.05.2026 (niedziela)

► 08:00 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: 854kcal, B o.: 44.24g, T: 23.97g, W o.: 126.59g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Brukselka (E: 56kcal, B o.: 5.64g, T: 0.6g, W o.: 10.44g)	7 sztuk (120g)
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
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:	2375 kcal	Wartość energetyczna:	9388.29 kJ
Białko ogółem:	99.33 g	Tłuszcz:	95.35 g
Węglowodany ogółem:	287.69 g	Błonnik pokarmowy:	39.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.72 g	Sód:	3128.43 mg

 04.05.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 16.41g, T: 20.69g, W o.: 85.41g)

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)
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: 625kcal, B o.: 26.31g, T: 30.59g, W o.: 60.24g)

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)
Musztarda (E: 50kcal, B o.: 1.71g, T: 1.92g, W o.: 6.6g)	3 łyżeczki (30g)
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:	2424 kcal	Wartość energetyczna:	10153.08 kJ
Białko ogółem:	87.79 g	Tłuszcz:	86.72 g
Węglowodany ogółem:	331.2 g	Błonnik pokarmowy:	35.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.11 g	Sód:	2268.52 mg

 05.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 19.57g, T: 26.37g, W o.: 69.92g)

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)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pasta warzywna z żółtym serem (E: 83kcal, B o.: 4.53g, T: 6.85g, W o.: 0.85g)	1 porcja
Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 837kcal, B o.: 45.35g, T: 16.64g, W o.: 138.11g)

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)
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g)	1 porcja
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: 374kcal, B o.: 14.18g, T: 11.58g, W o.: 55.3g)


Kasza manna z owocami (E: 374kcal, B o.: 14.18g, T: 11.58g, W o.: 55.3g)	2 porcje
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 573kcal, B o.: 18.53g, T: 29.33g, W o.: 57.89g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2384 kcal	Wartość energetyczna:	9996.78 kJ
Białko ogółem:	97.63 g	Tłuszcz:	83.92 g
Węglowodany ogółem:	321.22 g	Błonnik pokarmowy:	38.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.16 g	Sód:	2110.25 mg

 06.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 20.89g, T: 31.71g, W o.: 54.06g)

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)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
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)
Pulpety wieprzowe (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g)	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: 500kcal, B o.: 21.96g, T: 22.68g, 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: 99kcal, B o.: 14.58g, T: 4.5g, W o.: 0g)	6 plastrów (90g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Wartość energetyczna:	9231.51 kJ
Białko ogółem:	89.98 g	Tłuszcz:	79.84 g
Węglowodany ogółem:	293.23 g	Błonnik pokarmowy:	41.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.83 g	Sód:	3302.09 mg

 07.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 27.92g, T: 30.74g, W o.: 47.4g)

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 wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
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

► 12:00 Obiad (E: 986kcal, B o.: 46.05g, T: 30.59g, W o.: 142.45g)

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)
Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)	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: 510kcal, B o.: 10.6g, T: 32.28g, W o.: 43.77g)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2430 kcal	Wartość energetyczna:	9184.25 kJ
Białko ogółem:	91.61 g	Tłuszcz:	106.87 g
Węglowodany ogółem:	285.46 g	Błonnik pokarmowy:	35.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.14 g	Sód:	2823.14 mg

 08.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 26.88g, T: 20.31g, W o.: 65.65g)

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)
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: 916kcal, B o.: 40.43g, T: 21.83g, W o.: 149.12g)

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 jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)	1 porcja
Ryba panierowania smażona (E: 276kcal, B o.: 23.95g, T: 13.47g, W o.: 15.31g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej (E: 84kcal, B o.: 0.57g, T: 5.28g, W o.: 9.44g)	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)
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)
pastą jajeczną (E: 152kcal, B o.: 6.91g, T: 12.98g, W o.: 1.82g)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Wartość energetyczna:	9690.69 kJ
Białko ogółem:	103.63 g	Tłuszcz:	80.95 g
Węglowodany ogółem:	301.83 g	Błonnik pokarmowy:	35.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sód:	2508.98 mg

 09.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 25.46g, T: 29.88g, W o.: 53.69g)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	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: 189kcal, B o.: 15.66g, T: 14.04g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 961kcal, B o.: 31.42g, T: 29.03g, W o.: 151.97g)

Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)	1/2 szklanki (100g)
Leczo z kiełbasą (E: 360kcal, B o.: 15.15g, T: 24.31g, W o.: 20.86g)	1 porcja
Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (E: 123kcal, B o.: 7.15g, T: 3.29g, W o.: 17.56g)	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: 589kcal, B o.: 12.22g, T: 28.92g, W o.: 76.92g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 399kcal, B o.: 9.71g, T: 20.13g, W o.: 52.05g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Wartość energetyczna:	9422.38 kJ
Białko ogółem:	70.3 g	Tłuszcz:	88.19 g
Węglowodany ogółem:	310.78 g	Błonnik pokarmowy:	48.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.65 g	Sód:	3386.65 mg

 10.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 11.84g, T: 25.93g, W o.: 44.49g)

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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki popularne (E: 163kcal, B o.: 5.25g, T: 15.7g, W o.: 0.15g)	1 sztuka (50g)

► 12:00 Obiad (E: 984kcal, B o.: 44.86g, T: 36.03g, W o.: 129.01g)

Kotlet mielony (E: 349kcal, B o.: 27.73g, T: 25.29g, W o.: 2.55g)	1 porcja
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 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: 479kcal, B o.: 17.43g, T: 20.6g, W o.: 55.21g)

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: 102kcal, B o.: 9.6g, T: 6.4g, W o.: 1.6g)	4 plastry (80g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Wartość energetyczna:	9514.35 kJ
Białko ogółem:	81.17 g	Tłuszcz:	95.82 g
Węglowodany ogółem:	280.55 g	Błonnik pokarmowy:	34.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	69.51 g	Sód:	1613.6 mg

 11.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 31.9g, T: 29.97g, W o.: 73.54g)

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)
Salatka grecka (E: 297kcal, B o.: 13.99g, T: 17.22g, W o.: 23.96g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
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: 825kcal, B o.: 43.74g, T: 13.7g, W o.: 135.04g)

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 fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	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: 449kcal, B o.: 13.58g, T: 22.5g, W o.: 48.29g)

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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Wartość energetyczna:	8217.89 kJ
Białko ogółem:	102.87 g	Tłuszcz:	82.67 g
Węglowodany ogółem:	307.06 g	Błonnik pokarmowy:	37.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.59 g	Sód:	2553.44 mg

 12.05.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 23.21g, T: 21.83g, W o.: 81.07g)

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: 15kcal, B o.: 0.03g, T: 0.02g, W o.: 3.78g)	2/3 łyżeczki (10g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	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)

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.76g, T: 23.54g, W o.: 47.53g)

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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Krakowska parzona (E: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Wartość energetyczna:	8993.93 kJ
Białko ogółem:	81.92 g	Tłuszcz:	71.83 g
Węglowodany ogółem:	319.4 g	Błonnik pokarmowy:	38.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g	Sód:	1574.66 mg

 13.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 21.51g, T: 29.58g, W o.: 67.17g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 576kcal, B o.: 19.13g, T: 29.51g, W o.: 57.91g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Wartość energetyczna:	9416.26 kJ
Białko ogółem:	75.49 g	Tłuszcz:	87.15 g
Węglowodany ogółem:	300.12 g	Błonnik pokarmowy:	37.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.72 g	Sód:	1788.48 mg

 14.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 23.93g, T: 20.2g, W o.: 80.7g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
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)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)

► 12:00 Obiad (E: 915kcal, B o.: 30.93g, T: 25.8g, W o.: 151.33g)

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)
Kaszanka z cebulą (E: 352kcal, B o.: 14.59g, T: 22.67g, W o.: 24.02g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	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: 537kcal, B o.: 25.9g, T: 24.12g, W o.: 52.78g)

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: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Wartość energetyczna:	9319.02 kJ
Białko ogółem:	83.82 g	Tłuszcz:	71.24 g
Węglowodany ogółem:	324.12 g	Błonnik pokarmowy:	41.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.96 g	Sód:	3357.27 mg

 15.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 701kcal, B o.: 27.01g, T: 28.87g, W o.: 83.18g)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 792kcal, B o.: 39.56g, T: 22.44g, W o.: 116.43g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Makaron z serem i owocami (E: 450kcal, B o.: 31.22g, T: 8.84g, W o.: 63.68g)	1.5 porcji
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: 525kcal, B o.: 30.14g, T: 16.75g, W o.: 64.05g)

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: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Wartość energetyczna:	9440.15 kJ
Białko ogółem:	99.11 g	Tłuszcz:	68.78 g
Węglowodany ogółem:	320.06 g	Błonnik pokarmowy:	41.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.24 g	Sód:	2108.27 mg

 16.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 30.14g, T: 25.4g, W o.: 39.95g)

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)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	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)
Ser salami (E: 106kcal, B o.: 7.56g, T: 8.43g, W o.: 0.03g)	2 plastry (30g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 37.88g, T: 32.33g, W o.: 137.61g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa gulaszowa (E: 284kcal, B o.: 19.01g, T: 10.98g, W o.: 30.4g)	1 porcja
Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym (E: 441kcal, B o.: 15.68g, T: 10.7g, W o.: 72.32g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 140kcal, B o.: 1.54g, T: 10.2g, W o.: 11.4g)	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:	2271 kcal	Wartość energetyczna:	9498.96 kJ
Białko ogółem:	89.7 g	Tłuszcz:	86.98 g
Węglowodany ogółem:	294.42 g	Błonnik pokarmowy:	41.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.74 g	Sód:	2996.83 mg

 17.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 29.28g, T: 27.76g, W o.: 62.95g)

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)
Rolada wieprzowa, pieczona (E: 199kcal, B o.: 17.46g, T: 11.52g, W o.: 6.54g)	1/3 porcji (60g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 45.08g, T: 22.5g, W o.: 129.35g)

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
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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: 579kcal, B o.: 20.23g, T: 22.47g, W o.: 72.51g)

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)
Salceson wieprzowy (E: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
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:	2288 kcal	Wartość energetyczna:	9562.63 kJ
Białko ogółem:	97.13 g	Tłuszcz:	83.91 g
Węglowodany ogółem:	294.61 g	Błonnik pokarmowy:	45.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.48 g	Sód:	3289.07 mg


18.05.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 25.44g, T: 34.53g, W o.: 50.72g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)	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)
Kawa zbożowa mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)	2 plastry (40g)

► 12:00 Obiad (E: 826kcal, B o.: 24.19g, T: 11.73g, W o.: 165.75g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa z mięsem (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	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: 605kcal, B o.: 37.12g, T: 22.48g, W o.: 64.08g)

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)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Wartość energetyczna:	9310.27 kJ
Białko ogółem:	90.4 g	Tłuszcz:	69.69 g
Węglowodany ogółem:	325.96 g	Błonnik pokarmowy:	39.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.08 g	Sód:	1466.33 mg

 19.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 23.09g, T: 23.05g, W o.: 75.08g)

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: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 1032kcal, B o.: 36.72g, T: 32.9g, W o.: 156.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	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)
Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g)	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: 631kcal, B o.: 17.34g, T: 33.97g, W o.: 63.9g)

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)
Parówki popularne (E: 245kcal, B o.: 7.88g, T: 23.55g, W o.: 0.23g)	1 i 1/2 sztuki (75g)
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:	2385 kcal	Wartość energetyczna:	9984.62 kJ
Białko ogółem:	84.55 g	Tłuszcz:	92.92 g
Węglowodany ogółem:	311.53 g	Błonnik pokarmowy:	34.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.31 g	Sód:	2170.96 mg

 20.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 39.53g, T: 24.84g, W o.: 76.26g)

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)
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
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 870kcal, B o.: 29.59g, T: 34.3g, W o.: 118.46g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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)
Pieczeń rzymska (E: 243kcal, B o.: 15.45g, T: 18.42g, W o.: 2.83g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 248kcal, B o.: 10.31g, T: 8.64g, W o.: 32.79g)

Kasza manna z owocami (E: 248kcal, B o.: 10.31g, T: 8.64g, W o.: 32.79g)	1.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 575kcal, B o.: 12.79g, T: 32.82g, W o.: 56.07g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Wartość energetyczna:	8899.19 kJ
Białko ogółem:	92.22 g	Tłuszcz:	100.6 g
Węglowodany ogółem:	283.58 g	Błonnik pokarmowy:	39.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.63 g	Sód:	2873.84 mg

 21.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 27.88g, T: 23.88g, W o.: 85.22g)

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: 72kcal, B o.: 10.2g, T: 2.94g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)

► 12:00 Obiad (E: 865kcal, B o.: 44.12g, T: 22.65g, W o.: 129.95g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g)	1 porcja
Naleśniki z serem (E: 510kcal, B o.: 29.18g, T: 14.74g, W o.: 65.88g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g)	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: 535kcal, B o.: 15.91g, T: 26.87g, W o.: 56.93g)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Wartość energetyczna:	9438.92 kJ
Białko ogółem:	90.61 g	Tłuszcz:	74.9 g
Węglowodany ogółem:	313.8 g	Błonnik pokarmowy:	40 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 g	Sód:	2179.03 mg

 22.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 23.25g, T: 31.99g, W o.: 83.77g)

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)
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: 22kcal, B o.: 2.6g, T: 0.4g, W o.: 3g)	4 garście (100g)
pastą jajeczną ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z dynią (E: 213kcal, B o.: 4.95g, T: 11.12g, W o.: 26.97g)	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: 532kcal, B o.: 17.89g, T: 22.24g, W o.: 64.17g)

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)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.06g, T: 0.04g, W o.: 7.56g)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Wartość energetyczna:	9434.08 kJ
Białko ogółem:	70.25 g	Tłuszcz:	81.23 g
Węglowodany ogółem:	322.74 g	Błonnik pokarmowy:	45.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g	Sód:	2912.61 mg

 23.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 19.6g, T: 29.58g, W o.: 45.82g)

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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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)
Polędwica miodowa (E: 45kcal, B o.: 6g, T: 1.5g, W o.: 1.6g)	2 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (E: 957kcal, B o.: 46.75g, T: 17.48g, W o.: 161.99g)

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
Bułka pszenna zwykła (E: 437kcal, B o.: 12.96g, T: 2.4g, W o.: 92.32g)	2 sztuki (160g)
Bigos (E: 288kcal, B o.: 25.78g, T: 12.3g, W o.: 21g)	2 porcje

► 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: 568kcal, B o.: 13.42g, T: 30.25g, W o.: 62.82g)

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 brokułowa z fasolą (E: 256kcal, B o.: 7.78g, T: 16.59g, W o.: 21.51g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Wartość energetyczna:	9402.2 kJ
Białko ogółem:	82.17 g	Tłuszcz:	78.03 g
Węglowodany ogółem:	327.03 g	Błonnik pokarmowy:	42.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.91 g	Sód:	5685.03 mg

 24.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 16.54g, T: 23.64g, W o.: 78.6g)

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)
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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	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: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.46g)	2 łyżeczki (30g)

► 12:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 36.56g, T: 21.24g, W o.: 135.12g)

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 szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 330kcal, B o.: 13.74g, T: 11.52g, W o.: 43.72g)

Kasza manna z owocami (E: 330kcal, B o.: 13.74g, T: 11.52g, W o.: 43.72g)	2 porcje
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 26.38g, T: 25.62g, W o.: 50.27g)

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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Wartość energetyczna:	9250.06 kJ
Białko ogółem:	93.22 g	Tłuszcz:	82.02 g
Węglowodany ogółem:	307.71 g	Błonnik pokarmowy:	36.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.55 g	Sód:	2007.43 mg

 25.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 26.05g, T: 28.02g, W o.: 87.92g)

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)
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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	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: 792kcal, B o.: 41.76g, T: 19.8g, W o.: 119.96g)

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 koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g)	1 porcja
Łazanki z mięsem (E: 274kcal, B o.: 27.46g, T: 16.06g, W o.: 4.98g)	2 porcje

► 16:00 Podwieczorek (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 575kcal, B o.: 22g, T: 22.9g, W o.: 68.22g)

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)
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:	2339 kcal	Wartość energetyczna:	9794.43 kJ
Białko ogółem:	93.38 g	Tłuszcz:	83.27 g
Węglowodany ogółem:	311.39 g	Błonnik pokarmowy:	38.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.34 g	Sód:	2649.33 mg

 26.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 26.77g, T: 38.2g, W o.: 59.2g)

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)
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: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 199kcal, B o.: 11.6g, T: 16g, W o.: 2.2g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 844kcal, B o.: 38.07g, T: 24.19g, W o.: 127.76g)

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: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)	1 porcja
Bitka wieprzowa w sosie (E: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g)	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.: 20.02g, T: 21.44g, W o.: 70.01g)

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)
Szynka drobiowa, mielona (E: 102kcal, B o.: 9.6g, T: 6.4g, W o.: 1.6g)	4 plastry (80g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Wartość energetyczna:	9787.46 kJ
Białko ogółem:	99.66 g	Tłuszcz:	89.83 g
Węglowodany ogółem:	289.77 g	Błonnik pokarmowy:	37.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.47 g	Sód:	3706.33 mg

 27.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 638kcal, B o.: 19.47g, T: 27.29g, W o.: 78.37g)

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)
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: 899kcal, B o.: 39.41g, T: 22.06g, W o.: 147.78g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	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
Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 30kcal, B o.: 0.91g, T: 0.18g, W o.: 7.93g)	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: 608kcal, B o.: 29.19g, T: 24.26g, W o.: 66.18g)

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)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plastrów (50g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Wartość energetyczna:	9632.94 kJ
Białko ogółem:	90.61 g	Tłuszcz:	84.79 g
Węglowodany ogółem:	322.13 g	Błonnik pokarmowy:	45.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.09 g	Sód:	3157.44 mg

 28.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 22.32g, T: 23.55g, W o.: 76.09g)

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)
Kaszanka z cebulą (E: 176kcal, B o.: 7.3g, T: 11.34g, W o.: 12.01g)	0.5 porcji
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Makaron na mleku (E: 202kcal, B o.: 7.45g, T: 5.2g, W o.: 31.14g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 892kcal, B o.: 41.33g, T: 21.69g, W o.: 142.64g)

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)
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
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: 294kcal, B o.: 5.54g, T: 2.46g, W o.: 66.42g)


Salatka owocowa z jogurtową polewą (E: 294kcal, B o.: 5.54g, T: 2.46g, W o.: 66.42g)	2 porcje
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 501kcal, B o.: 22.37g, T: 21.3g, W o.: 53.96g)

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)
Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Wartość energetyczna:	9606.97 kJ
Białko ogółem:	91.56 g	Tłuszcz:	69 g
Węglowodany ogółem:	339.11 g	Błonnik pokarmowy:	41.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g	Sód:	1982.06 mg

 29.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 28.98g, T: 29.09g, W o.: 83.48g)

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)
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)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

► 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)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)

► 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:	2347 kcal	Wartość energetyczna:	9820.9 kJ
Białko ogółem:	86.78 g	Tłuszcz:	78.93 g
Węglowodany ogółem:	331.6 g	Błonnik pokarmowy:	40.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.12 g	Sód:	3259.37 mg

 30.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 28.38g, T: 30.45g, W o.: 44.96g)

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)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
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: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)

Gruszka (E: 174kcal, B o.: 1.8g, T: 0.6g, W o.: 43.2g)	2 i 1/3 sztuki (300g)
--	-----------------------

► 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:	2249 kcal	Wartość energetyczna:	9367.74 kJ
Białko ogółem:	90.78 g	Tłuszcz:	80.82 g
Węglowodany ogółem:	307.14 g	Błonnik pokarmowy:	56.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.55 g	Sód:	4013.99 mg

 31.05.2026 (niedziela)

► 08:00 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)
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: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)

► 12:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 44.24g, T: 23.97g, W o.: 126.59g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Brukselka (E: 56kcal, B o.: 5.64g, T: 0.6g, W o.: 10.44g)	7 sztuk (120g)
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
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:	2375 kcal	Wartość energetyczna:	9388.29 kJ
Białko ogółem:	99.33 g	Tłuszcz:	95.35 g
Węglowodany ogółem:	287.69 g	Błonnik pokarmowy:	39.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.72 g	Sód:	3128.43 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)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku	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 Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Makaron na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona sałatka z makreli Papryka czerwona Kakao	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kasza manna
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 Sos musztardowy Jaja gotowane	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy Surówka z buraka	Kompot Brukselka Ziemniaki, późne Zupa pomidorowa z ryżem Udko pieczone	Kompot Zupa pieczarkowa z makaronem Surówka z czerwonej kapusty Pierogi z mięsem	Kompot Ziemniaki, późne Zupa grochowa Bukiet warzyw na parze Schab smażony	Kompot Ziemniaki, późne Pulpety wieprzowe Buraczki Zupa krupnik z ziemniakami Sos koperkowy	Kompot Buraczki Zupa z fasolki szparagowej Ziemniaki, późne 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
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 Sałatka 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 Musztarda 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	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra 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 2310 = 9667 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 57,41 %	Energia: Kcal 2315 = 9642 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2375 = 9388 kJ Kcal z tłuszczu 36,13 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 48,45 %	Energia: Kcal 2424 = 10153 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 54,65 %	Energia: Kcal 2384 = 9997 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2207 = 9232 kJ Kcal z tłuszczu 32,56 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 53,15 %	Energia: Kcal 2430 = 9184 kJ Kcal z tłuszczu 39,58 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 46,99 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,56 g Błonnik: 40,50 g Skrobia: 158,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,44 g Błonnik: 58,12 g Skrobia: 164,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,69 g Błonnik: 39,41 g Skrobia: 160,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,20 g Błonnik: 35,68 g Skrobia: 178,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,22 g Błonnik: 38,90 g Skrobia: 195,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,23 g Błonnik: 41,07 g Skrobia: 144,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,46 g Błonnik: 35,22 g Skrobia: 157,47 g
Białko: Białko ogółem: 86,74 g Białko roślinne: 31,70 g Białko zwierzęce: 54,87 g	Białko: Białko ogółem: 92,97 g Białko roślinne: 36,05 g Białko zwierzęce: 51,12 g	Białko: Białko ogółem: 99,33 g Białko roślinne: 36,68 g Białko zwierzęce: 43,18 g	Białko: Białko ogółem: 87,79 g Białko roślinne: 38,87 g Białko zwierzęce: 48,26 g	Białko: Białko ogółem: 97,63 g Białko roślinne: 37,83 g Białko zwierzęce: 58,31 g	Białko: Białko ogółem: 89,98 g Białko roślinne: 31,40 g Białko zwierzęce: 58,24 g	Białko: Białko ogółem: 91,61 g Białko roślinne: 33,91 g Białko zwierzęce: 52,53 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,80 g Cholesterol: 580,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,36 g Cholesterol: 234,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,35 g Cholesterol: 500,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,72 g Cholesterol: 263,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,92 g Cholesterol: 312,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,84 g Cholesterol: 409,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 106,87 g Cholesterol: 849,62 mg

piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)	poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / pszenno-żytni Musztarda Pomidor Parówki popularne	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałatka grecka Kawa z mlekiem 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 Płatki owsiane na mleku Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Zupa jarzynowa z kaszą manną Ryba panierowania smażona Surówka z kapusty kiszonej	Marchew tarta z jabłkiem Kompot Ryż biały Leczo z kielbasą Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty	Kotlet mielony Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Marchewka z groszkiem	Kompot Makaron świderki Kurczak w sosie szpinakowym Zupa fasolowa	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 Kaszanka z cebulą Ogórki kiszone Zupa barszcz ukraiński
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	Galaretkę owocowa	Jablko	Pudding jaglany z musem jabłkowym
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek 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 Papryka czerwona Ogórek pasta jajeczna	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 Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona	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 2315 = 9691 kJ Kcal z tłuszczu 31,47 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 52,15 %	Energia: Kcal 2256 = 9422 kJ Kcal z tłuszczu 35,18 % Kcal z białka 12,46 % Kcal z węglowodanów 55,10 %	Energia: Kcal 2275 = 9514 kJ Kcal z tłuszczu 37,91 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 49,33 %	Energia: Kcal 2360 = 8218 kJ Kcal z tłuszczu 31,53 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 52,04 %	Energia: Kcal 2210 = 8994 kJ Kcal z tłuszczu 29,25 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 57,81 %	Energia: Kcal 2254 = 9416 kJ Kcal z tłuszczu 34,80 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 2223 = 9319 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 58,32 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,83 g Błonnik: 35,26 g Skrobia: 168,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,78 g Błonnik: 48,55 g Skrobia: 152,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,55 g Błonnik: 34,47 g Skrobia: 172,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,06 g Błonnik: 37,33 g Skrobia: 72,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,40 g Błonnik: 38,06 g Skrobia: 161,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,12 g Błonnik: 37,52 g Skrobia: 160,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,12 g Błonnik: 41,41 g Skrobia: 195,92 g
Białko: Białko ogółem: 103,63 g Białko roślinne: 29,97 g Białko zwierzęce: 53,21 g	Białko: Białko ogółem: 70,30 g Białko roślinne: 31,01 g Białko zwierzęce: 33,87 g	Białko: Białko ogółem: 81,17 g Białko roślinne: 33,64 g Białko zwierzęce: 47,52 g	Białko: Białko ogółem: 102,87 g Białko roślinne: 29,11 g Białko zwierzęce: 60,76 g	Białko: Białko ogółem: 81,92 g Białko roślinne: 30,69 g Białko zwierzęce: 27,08 g	Białko: Białko ogółem: 75,49 g Białko roślinne: 22,28 g Białko zwierzęce: 8,97 g	Białko: Białko ogółem: 83,82 g Białko roślinne: 37,25 g Białko zwierzęce: 22,60 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,95 g Cholesterol: 530,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,19 g Cholesterol: 222,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,82 g Cholesterol: 434,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,67 g Cholesterol: 613,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,83 g Cholesterol: 254,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,15 g Cholesterol: 187,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,24 g Cholesterol: 182,04 mg

piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Rzodkiewka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Kawa z mlekiem Ogórek	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Połędwica miodowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Kasza jęczmienna na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką Kakao	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 Zupa ogórkowa Makaron z serem i owocami Surówka z marchewki	Kompot Zupa gulaszowa Kopytka okraszone/z sosem pomidorowym Surówka z czerwonej kapusty	Kompot Ziemniaki, późne Zupa kalafiorowo-brokulowa Ogórki kiszzone Schab smażony	Kompot Zupa fasolowa z mięsem Ryż zapiekany z jabłkiem	Kompot Zupa koperkowa Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	Kompot Ogórki kiszzone Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne Pieczeń rzymska	Kompot Zupa grochowa Naleśniki z serem Surówka z kapusty pekińskiej
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 Sałatka 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 Ryba po grecku	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 2251 = 9440 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 17,61 % Kcal z węglowodanów 56,87 %	Energia: Kcal 2271 = 9499 kJ Kcal z tłuszczu 34,47 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 51,86 %	Energia: Kcal 2288 = 9563 kJ Kcal z tłuszczu 33,01 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 51,51 %	Energia: Kcal 2261 = 9310 kJ Kcal z tłuszczu 27,74 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 57,67 %	Energia: Kcal 2385 = 9985 kJ Kcal z tłuszczu 35,06 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 52,25 %	Energia: Kcal 2363 = 8899 kJ Kcal z tłuszczu 38,32 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 48,00 %	Energia: Kcal 2252 = 9439 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 55,74 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,06 g Błonnik: 41,77 g Skrobia: 146,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,42 g Błonnik: 41,27 g Skrobia: 127,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,61 g Błonnik: 45,61 g Skrobia: 176,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,96 g Błonnik: 39,57 g Skrobia: 164,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,53 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 184,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,58 g Błonnik: 39,44 g Skrobia: 148,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,80 g Błonnik: 40,00 g Skrobia: 170,25 g
Białko: Białko ogółem: 99,11 g Białko roślinne: 33,17 g Białko zwierzęce: 35,40 g	Białko: Białko ogółem: 89,70 g Białko roślinne: 33,07 g Białko zwierzęce: 25,64 g	Białko: Białko ogółem: 97,13 g Białko roślinne: 41,55 g Białko zwierzęce: 48,93 g	Białko: Białko ogółem: 90,40 g Białko roślinne: 32,02 g Białko zwierzęce: 28,99 g	Białko: Białko ogółem: 84,55 g Białko roślinne: 31,38 g Białko zwierzęce: 52,86 g	Białko: Białko ogółem: 92,22 g Białko roślinne: 30,41 g Białko zwierzęce: 40,25 g	Białko: Białko ogółem: 90,61 g Białko roślinne: 36,96 g Białko zwierzęce: 49,87 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,78 g Cholesterol: 294,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,98 g Cholesterol: 408,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,91 g Cholesterol: 295,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,69 g Cholesterol: 389,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,92 g Cholesterol: 371,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,60 g Cholesterol: 331,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,90 g Cholesterol: 455,35 mg

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 Ogórki kiszone 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 Kaszanka z cebulą Kawa z mlekiem Makaron na mleku 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 Bułka pszenna zwykła Bigos	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Marchewka z groszkiem Kotlet z piersi kurczaka	Kompot Ziemniaki, późne Zupa koperkowa Łazanki z mięsem	Kompot Ziemniaki, późne Zupa ogórkowa Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie	Kompot Barszcz czerwony z makaronem Ziemniaki, późne Udko pieczone Marchewka surowa z sokiem z cytryny	Kompot Ziemniaki, późne Marchew tarta z jabłkiem 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	Szybkie ciasto czekoladowe	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 fasolą	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 Ser gouda Pomidor Połędwica sopočka

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 2252 = 9434 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 12,48 % Kcal z węglowodanów 57,33 %	Energia: Kcal 2293 = 9402 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 57,05 %	Energia: Kcal 2310 = 9250 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 53,28 %	Energia: Kcal 2339 = 9794 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 15,97 % Kcal z węglowodanów 53,25 %	Energia: Kcal 2339 = 9787 kJ Kcal z tłuszczu 34,56 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 49,55 %	Energia: Kcal 2374 = 9633 kJ Kcal z tłuszczu 32,14 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 54,28 %	Energia: Kcal 2291 = 9607 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 59,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,74 g Błonnik: 45,25 g Skrobia: 154,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,03 g Błonnik: 42,96 g Skrobia: 90,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,71 g Błonnik: 36,95 g Skrobia: 185,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,39 g Błonnik: 38,23 g Skrobia: 206,26 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,77 g Błonnik: 37,47 g Skrobia: 163,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,13 g Błonnik: 45,34 g Skrobia: 162,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,11 g Błonnik: 41,49 g Skrobia: 173,60 g
Białko: Białko ogółem: 70,25 g Białko roślinne: 30,63 g Białko zwierzęce: 26,44 g	Białko: Białko ogółem: 82,17 g Białko roślinne: 40,08 g Białko zwierzęce: 31,68 g	Białko: Białko ogółem: 93,22 g Białko roślinne: 31,72 g Białko zwierzęce: 43,95 g	Białko: Białko ogółem: 93,38 g Białko roślinne: 36,66 g Białko zwierzęce: 54,59 g	Białko: Białko ogółem: 99,66 g Białko roślinne: 31,05 g Białko zwierzęce: 67,83 g	Białko: Białko ogółem: 90,61 g Białko roślinne: 32,85 g Białko zwierzęce: 45,09 g	Białko: Białko ogółem: 91,56 g Białko roślinne: 30,19 g Białko zwierzęce: 50,69 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,23 g Cholesterol: 338,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,03 g Cholesterol: 227,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,02 g Cholesterol: 285,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,27 g Cholesterol: 280,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,83 g Cholesterol: 325,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,79 g Cholesterol: 338,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,00 g Cholesterol: 606,95 mg

piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku	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 Sos musztardowy Jaja gotowane	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy Surówka z buraka	Kompot Brukselka Ziemniaki, późne 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 2347 = 9821 kJ

Kcal z tłuszczu 30,27 %

Kcal z białka 14,79 %

Kcal z węglowodanów 56,51 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 331,60 g

Błonnik: 40,50 g

Skrobia: 158,03 g

Białko:

Białko ogółem: 86,78 g

Białko roślinne: 31,70 g

Białko zwierzęce: 54,91 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 78,93 g

Cholesterol: 592,53 mg

sobota (2026-05-30)

Energia:

Kcal 2249 = 9368 kJ

Kcal z tłuszczu 32,34 %

Kcal z białka 16,15 %

Kcal z węglowodanów 54,63 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 307,14 g

Błonnik: 56,20 g

Skrobia: 152,35 g

Białko:

Białko ogółem: 90,78 g

Białko roślinne: 33,89 g

Białko zwierzęce: 51,09 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 80,82 g

Cholesterol: 234,60 mg

niedziela (2026-05-31)

Energia:

Kcal 2375 = 9388 kJ

Kcal z tłuszczu 36,13 %

Kcal z białka 16,73 %

Kcal z węglowodanów 48,45 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 287,69 g

Błonnik: 39,41 g

Skrobia: 160,21 g

Białko:

Białko ogółem: 99,33 g

Białko roślinne: 36,68 g

Białko zwierzęce: 43,18 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 95,35 g

Cholesterol: 500,40 mg