

Plan

ŻYWIENIOWY



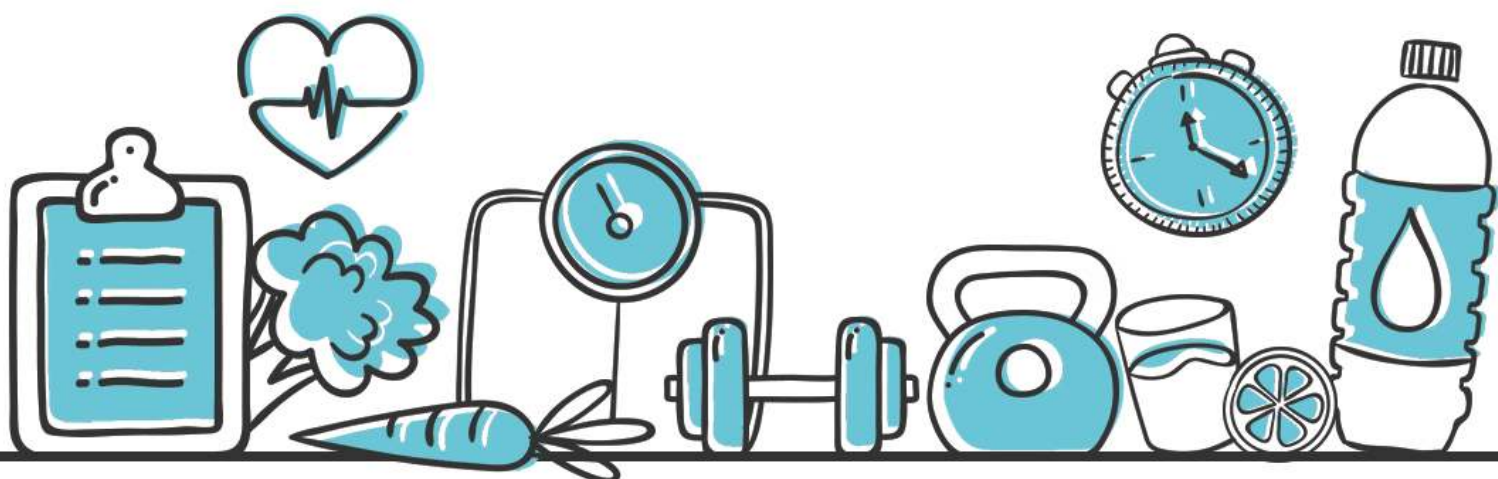
66-75 lat / dieta ogólna



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: 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)
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: 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:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8513.2 kJ
Białko ogółem:	75.25 g	Tłuszcz:	71.16 g
Węglowodany ogółem:	282.36 g	Błonnik pokarmowy:	36.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.52 g	Sód:	3027.72 mg



02.05.2026 (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: 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: 75kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)

Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, T: 0.26g, W o.: 18.72g)	1 sztuka (130g)
--	-----------------

► 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:	2063 kcal	Wartość energetyczna:	8582.94 kJ
Białko ogółem:	87.86 g	Tłuszcz:	80.38 g
Węglowodany ogółem:	262.16 g	Błonnik pokarmowy:	51.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.47 g	Sód:	4003.59 mg



03.05.2026 (niedziela)

► 08:00 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)
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: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)

► 12:00 Obiad (E: 767kcal, B o.: 42.34g, T: 23.87g, W o.: 106.09g)

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: 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
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: 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:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	7904.5 kJ
Białko ogółem:	88.42 g	Tłuszcz:	86.46 g
Węglowodany ogółem:	229.8 g	Błonnik pokarmowy:	34.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.81 g	Sód:	2936.45 mg



04.05.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 15.28g, T: 16.29g, W o.: 79.22g)

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)
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: 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: 522kcal, B o.: 24.09g, T: 25.93g, W o.: 47.91g)

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)
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:	2135 kcal	Wartość energetyczna:	8940.23 kJ
Białko ogółem:	83.24 g	Tłuszcz:	77.3 g
Węglowodany ogółem:	284.48 g	Błonnik pokarmowy:	30.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.36 g	Sód:	2071.12 mg



05.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 18.48g, T: 26.1g, W o.: 63.77g)

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)
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: 750kcal, B o.: 43.45g, T: 16.54g, W o.: 117.61g)

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)
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: 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: 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:	2078 kcal	Wartość energetyczna:	8705.73 kJ
Białko ogółem:	87.55 g	Tłuszcz:	77.76 g
Węglowodany ogółem:	266.92 g	Błonnik pokarmowy:	35.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.72 g	Sód:	1956.65 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: 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)
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: 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: 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:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8485.31 kJ
Białko ogółem:	87.36 g	Tłuszcz:	79.02 g
Węglowodany ogółem:	250.95 g	Błonnik pokarmowy:	35.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.75 g	Sód:	3291.49 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: 899kcal, B o.: 44.15g, T: 30.49g, W o.: 121.95g)

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)
Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2167 kcal	Wartość energetyczna:	8078.27 kJ
Białko ogółem:	86.19 g	Tłuszcz:	100.14 g
Węglowodany ogółem:	239.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.14 g	Sód:	2802.27 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)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 829kcal, B o.: 38.53g, T: 21.73g, W o.: 128.62g)

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 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: 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)
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)
pasta jajeczna (E: 152kcal, B o.: 6.91g, T: 12.98g, W o.: 1.82g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	8536.79 kJ
Białko ogółem:	92.14 g	Tłuszcz:	77.31 g
Węglowodany ogółem:	252.63 g	Błonnik pokarmowy:	31.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g	Sód:	2277.78 mg



09.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 23.27g, T: 29.34g, W o.: 41.39g)

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)
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: 858kcal, B o.: 29.41g, T: 28.82g, W o.: 128.3g)

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: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g)	1/3 szklanki (70g)
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:	2088 kcal	Wartość energetyczna:	8710.48 kJ
Białko ogółem:	66.1 g	Tłuszcz:	87.44 g
Węglowodany ogółem:	274.81 g	Błonnik pokarmowy:	45.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.52 g	Sód:	3254.65 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: 897kcal, B o.: 42.96g, T: 35.93g, W o.: 108.51g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
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: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	8408.37 kJ
Białko ogółem:	75.75 g	Tłuszcz:	89.09 g
Węglowodany ogółem:	234.13 g	Błonnik pokarmowy:	31.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.51 g	Sód:	1592.73 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: 716kcal, B o.: 41.55g, T: 13.25g, W o.: 112.12g)

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 fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	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: 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:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	7378 kJ
Białko ogółem:	93.86 g	Tłuszcz:	73.97 g
Węglowodany ogółem:	259.05 g	Błonnik pokarmowy:	35.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.78 g	Sód:	2498.66 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: 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: 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:	2123 kcal	Wartość energetyczna:	8623.93 kJ
Białko ogółem:	80.02 g	Tłuszcz:	71.73 g
Węglowodany ogółem:	298.9 g	Błonnik pokarmowy:	36.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.55 g	Sód:	1567.66 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: 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.: 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:	2057 kcal	Wartość energetyczna:	8590.66 kJ
Białko ogółem:	71.77 g	Tłuszcz:	85.95 g
Węglowodany ogółem:	255.6 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.56 g	Sód:	1784.28 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: 828kcal, B o.: 29.03g, T: 25.7g, W o.: 130.83g)

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)
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: 505kcal, B o.: 24.81g, T: 23.85g, W o.: 46.63g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	8812.07 kJ
Białko ogółem:	80.83 g	Tłuszcz:	70.87 g
Węglowodany ogółem:	297.47 g	Błonnik pokarmowy:	38.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g	Sód:	3285.17 mg



15.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 25.92g, T: 28.6g, W o.: 77.03g)

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)
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: 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: 493kcal, B o.: 29.05g, T: 16.48g, W o.: 57.9g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Wartość energetyczna:	8671.85 kJ
Białko ogółem:	95.73 g	Tłuszcz:	67.88 g
Węglowodany ogółem:	279.56 g	Błonnik pokarmowy:	37.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g	Sód:	1976.87 mg



16.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 29.04g, T: 25.13g, W o.: 33.8g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 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: 459kcal, B o.: 14.72g, T: 27.9g, W o.: 39.46g)

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)
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:	2172 kcal	Wartość energetyczna:	9088.11 kJ
Białko ogółem:	86.41 g	Tłuszcz:	86.17 g
Węglowodany ogółem:	275.97 g	Błonnik pokarmowy:	38.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.6 g	Sód:	2801.53 mg



17.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 27.09g, T: 27.22g, W o.: 50.65g)

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)
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: 767kcal, B o.: 43.18g, T: 22.4g, W o.: 108.85g)

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
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: 513kcal, B o.: 18.04g, T: 21.93g, W o.: 60.21g)

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)
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:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8644.83 kJ
Białko ogółem:	90.85 g	Tłuszcz:	82.73 g
Węglowodany ogółem:	249.51 g	Błonnik pokarmowy:	40.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.29 g	Sód:	3021.67 mg



18.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 25.4g, T: 30.4g, W o.: 50.68g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 503kcal, B o.: 34.89g, T: 17.81g, W o.: 51.74g)

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)
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:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	8430.66 kJ
Białko ogółem:	86.91 g	Tłuszcz:	60.57 g
Węglowodany ogółem:	298.44 g	Błonnik pokarmowy:	37.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g	Sód:	1330.03 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: 929kcal, B o.: 34.71g, T: 32.69g, W o.: 132.48g)

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: 241kcal, B o.: 4.69g, T: 0.49g, W o.: 55.23g)	1/3 szklanki (70g)
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: 484kcal, B o.: 12.52g, T: 25.58g, W o.: 51.52g)

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)
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:	2135 kcal	Wartość energetyczna:	8936.47 kJ
Białko ogółem:	77.72 g	Tłuszcz:	84.32 g
Węglowodany ogółem:	275.48 g	Błonnik pokarmowy:	32.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.53 g	Sód:	1860.96 mg



20.05.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 37.34g, T: 24.3g, W o.: 63.96g)

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)
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: 783kcal, B o.: 27.69g, T: 34.2g, W o.: 97.96g)

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: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
Pieczeń rzymska (E: 243kcal, B o.: 15.45g, T: 18.42g, W o.: 2.83g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 6.87g, T: 5.76g, W o.: 21.86g)

Kasza manna z owocami (E: 165kcal, B o.: 6.87g, T: 5.76g, W o.: 21.86g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 510kcal, B o.: 10.6g, T: 32.28g, W o.: 43.77g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Wartość energetyczna:	7636.44 kJ
Białko ogółem:	82.5 g	Tłuszcz:	96.54 g
Węglowodany ogółem:	227.55 g	Błonnik pokarmowy:	33.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.74 g	Sód:	2566.74 mg



21.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 25.65g, T: 19.21g, W o.: 72.88g)

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: 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: 503kcal, B o.: 14.82g, T: 26.6g, W o.: 50.78g)

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)
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:	2118 kcal	Wartość energetyczna:	8874.27 kJ
Białko ogółem:	87.29 g	Tłuszcz:	69.96 g
Węglowodany ogółem:	295.31 g	Błonnik pokarmowy:	37.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.76 g	Sód:	1983.28 mg



22.05.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 21.06g, T: 31.45g, W o.: 71.47g)

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)
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)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 736kcal, B o.: 25.77g, T: 25.46g, W o.: 110.74g)

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: 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: 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:	2100 kcal	Wartość energetyczna:	8790.18 kJ
Białko ogółem:	66.16 g	Tłuszcz:	80.59 g
Węglowodany ogółem:	289.94 g	Błonnik pokarmowy:	41.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.52 g	Sód:	2775.41 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: 752kcal, B o.: 40.68g, T: 16.36g, W o.: 118.72g)

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: 232kcal, B o.: 6.89g, T: 1.28g, W o.: 49.05g)	1 sztuka (85g)
Bigos (E: 288kcal, B o.: 25.78g, T: 12.3g, W o.: 21g)	2 porcje

► 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: 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:	1971 kcal	Wartość energetyczna:	8039.3 kJ
Białko ogółem:	74.9 g	Tłuszcz:	76.55 g
Węglowodany ogółem:	255.56 g	Błonnik pokarmowy:	40.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.56 g	Sód:	5399.58 mg



24.05.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 14.35g, T: 23.1g, W o.: 66.3g)

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: 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: 752kcal, B o.: 34.66g, T: 21.14g, W o.: 114.62g)

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 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: 165kcal, B o.: 6.87g, T: 5.76g, W o.: 21.86g)

Kasza manna z owocami (E: 165kcal, B o.: 6.87g, T: 5.76g, W o.: 21.86g)	1 porcja
---	----------

► 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:	1992 kcal	Wartość energetyczna:	7916.26 kJ
Białko ogółem:	82.26 g	Tłuszcz:	75.62 g
Węglowodany ogółem:	253.05 g	Błonnik pokarmowy:	32.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.06 g	Sód:	1790.83 mg



25.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 23.86g, T: 27.48g, W o.: 75.62g)

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: 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: 705kcal, B o.: 39.86g, T: 19.7g, W o.: 99.46g)

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 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: 509kcal, B o.: 19.81g, T: 22.36g, W o.: 55.92g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Wartość energetyczna:	8876.63 kJ
Białko ogółem:	87.1 g	Tłuszcz:	82.09 g
Węglowodany ogółem:	266.29 g	Błonnik pokarmowy:	32.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.15 g	Sód:	2381.93 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: 757kcal, B o.: 36.17g, T: 24.09g, W o.: 107.26g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 226kcal, B o.: 4.94g, T: 0.26g, W o.: 53.3g)	2 i 3/4 sztuki (260g)
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (E: 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: 122kcal, B o.: 7.4g, T: 3g, W o.: 16.4g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 17.83g, T: 20.9g, W o.: 57.71g)

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)
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:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	8633.56 kJ
Białko ogółem:	88.17 g	Tłuszcz:	86.19 g
Węglowodany ogółem:	240.57 g	Błonnik pokarmowy:	33.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.61 g	Sód:	3475.13 mg



27.05.2026 (środa)

► 08:00 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: 812kcal, B o.: 37.51g, T: 21.96g, W o.: 127.28g)

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: 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
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: 504kcal, B o.: 26.97g, T: 19.6g, W o.: 53.85g)

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)
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 plasterów (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8407.54 kJ
Białko ogółem:	84.27 g	Tłuszcz:	75.37 g
Węglowodany ogółem:	276.97 g	Błonnik pokarmowy:	39.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.44 g	Sód:	2889.14 mg



28.05.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 21.23g, T: 23.28g, W o.: 69.94g)

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)
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: 805kcal, B o.: 39.43g, T: 21.59g, W o.: 122.14g)

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)
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: 469kcal, B o.: 21.28g, T: 21.03g, W o.: 47.81g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Wartość energetyczna:	8963.07 kJ
Białko ogółem:	87.48 g	Tłuszcz:	68.36 g
Węglowodany ogółem:	306.31 g	Błonnik pokarmowy:	37.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.45 g	Sód:	1844.86 mg



29.05.2026 (piątek)

► 08:00 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)
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: 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)
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: 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: 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:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8513.2 kJ
Białko ogółem:	75.25 g	Tłuszcz:	71.16 g
Węglowodany ogółem:	282.36 g	Błonnik pokarmowy:	36.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.52 g	Sód:	3027.72 mg



30.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 27.29g, T: 30.18g, W o.: 38.81g)

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)
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: 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:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	8470.39 kJ
Białko ogółem:	86.83 g	Tłuszcz:	80.13 g
Węglowodany ogółem:	257.45 g	Błonnik pokarmowy:	50.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sód:	3938.69 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)
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: 767kcal, B o.: 42.34g, T: 23.87g, W o.: 106.09g)

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: 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
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: 457kcal, B o.: 15.87g, T: 25.06g, W o.: 40.53g)

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)
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:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	7750.7 kJ
Białko ogółem:	88.38 g	Tłuszcz:	82.33 g
Węglowodany ogółem:	229.76 g	Błonnik pokarmowy:	34.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.07 g	Sód:	2936 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 2036 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 55,47 %	Energia: Kcal 2063 = 8583 kJ Kcal z tłuszczu 35,07 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 50,83 %	Energia: Kcal 2022 = 7905 kJ Kcal z tłuszczu 38,48 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 45,46 %	Energia: Kcal 2135 = 8940 kJ Kcal z tłuszczu 32,59 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 53,30 %	Energia: Kcal 2078 = 8706 kJ Kcal z tłuszczu 33,68 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 51,38 %	Energia: Kcal 2030 = 8485 kJ Kcal z tłuszczu 35,03 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 49,45 %	Energia: Kcal 2167 = 8078 kJ Kcal z tłuszczu 41,59 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 44,12 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,36 g Błonnik: 36,38 g Skrobia: 129,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,16 g Błonnik: 51,03 g Skrobia: 135,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,80 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 130,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,48 g Błonnik: 30,76 g Skrobia: 156,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,92 g Błonnik: 35,61 g Skrobia: 165,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,95 g Błonnik: 35,87 g Skrobia: 127,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,04 g Błonnik: 32,56 g Skrobia: 125,51 g
Białko: Białko ogółem: 75,25 g Białko roślinne: 27,44 g Białko zwierzęce: 47,64 g	Białko: Białko ogółem: 87,86 g Białko roślinne: 30,97 g Białko zwierzęce: 51,09 g	Białko: Białko ogółem: 88,42 g Białko roślinne: 31,17 g Białko zwierzęce: 38,30 g	Białko: Białko ogółem: 83,24 g Białko roślinne: 34,43 g Białko zwierzęce: 48,15 g	Białko: Białko ogółem: 87,55 g Białko roślinne: 33,98 g Białko zwierzęce: 52,52 g	Białko: Białko ogółem: 87,36 g Białko roślinne: 28,78 g Białko zwierzęce: 58,24 g	Białko: Białko ogółem: 86,19 g Białko roślinne: 29,73 g Białko zwierzęce: 51,29 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,16 g Cholesterol: 568,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,38 g Cholesterol: 234,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,46 g Cholesterol: 381,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,30 g Cholesterol: 238,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,76 g Cholesterol: 289,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,02 g Cholesterol: 409,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,14 g Cholesterol: 808,69 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 kiełbasą 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	Galaretka 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 2041 = 8537 kJ Kcal z tłuszczu 34,09 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 49,51 %	Energia: Kcal 2088 = 8710 kJ Kcal z tłuszczu 37,69 % Kcal z białka 12,66 % Kcal z węglowodanów 52,65 %	Energia: Kcal 2012 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 39,85 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 46,55 %	Energia: Kcal 2051 = 7378 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 50,52 %	Energia: Kcal 2123 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 30,41 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 56,32 %	Energia: Kcal 2057 = 8591 kJ Kcal z tłuszczu 37,61 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 49,70 %	Energia: Kcal 2104 = 8812 kJ Kcal z tłuszczu 30,32 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 56,55 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,63 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 139,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,81 g Błonnik: 45,91 g Skrobia: 117,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,13 g Błonnik: 31,81 g Skrobia: 140,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,05 g Błonnik: 35,56 g Skrobia: 71,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,90 g Błonnik: 36,46 g Skrobia: 144,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,60 g Błonnik: 33,20 g Skrobia: 137,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,47 g Błonnik: 38,85 g Skrobia: 173,14 g
Białko: Białko ogółem: 92,14 g Białko roślinne: 25,71 g Białko zwierzęce: 45,98 g	Białko: Białko ogółem: 66,10 g Białko roślinne: 26,84 g Białko zwierzęce: 33,84 g	Białko: Białko ogółem: 75,75 g Białko roślinne: 29,46 g Białko zwierzęce: 46,28 g	Białko: Białko ogółem: 93,86 g Białko roślinne: 27,66 g Białko zwierzęce: 55,91 g	Białko: Białko ogółem: 80,02 g Białko roślinne: 28,79 g Białko zwierzęce: 27,08 g	Białko: Białko ogółem: 71,77 g Białko roślinne: 21,56 g Białko zwierzęce: 8,97 g	Białko: Białko ogółem: 80,83 g Białko roślinne: 34,27 g Białko zwierzęce: 22,59 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,31 g Cholesterol: 518,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,44 g Cholesterol: 222,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,09 g Cholesterol: 393,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,97 g Cholesterol: 493,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,73 g Cholesterol: 254,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,95 g Cholesterol: 187,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,87 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 Polędwica 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	Galaretki 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 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 2070 = 8672 kJ Kcal z tłuszczu 29,51 % Kcal z białka 18,50 % Kcal z węglowodanów 54,02 %	Energia: Kcal 2172 = 9088 kJ Kcal z tłuszczu 35,71 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 50,82 %	Energia: Kcal 2069 = 8645 kJ Kcal z tłuszczu 35,99 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 48,24 %	Energia: Kcal 2051 = 8431 kJ Kcal z tłuszczu 26,58 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 58,20 %	Energia: Kcal 2135 = 8936 kJ Kcal z tłuszczu 35,54 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 51,61 %	Energia: Kcal 2063 = 7636 kJ Kcal z tłuszczu 42,12 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 44,12 %	Energia: Kcal 2118 = 8874 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 55,77 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,56 g Błonnik: 37,81 g Skrobia: 131,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,97 g Błonnik: 38,39 g Skrobia: 108,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,51 g Błonnik: 40,17 g Skrobia: 135,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,44 g Błonnik: 37,09 g Skrobia: 152,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,48 g Błonnik: 32,26 g Skrobia: 150,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,55 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 103,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,31 g Błonnik: 37,12 g Skrobia: 151,71 g
Białko: Białko ogółem: 95,73 g Białko roślinne: 29,81 g Białko zwierzęce: 35,38 g	Białko: Białko ogółem: 86,41 g Białko roślinne: 29,82 g Białko zwierzęce: 25,60 g	Białko: Białko ogółem: 90,85 g Białko roślinne: 35,33 g Białko zwierzęce: 48,87 g	Białko: Białko ogółem: 86,91 g Białko roślinne: 29,86 g Białko zwierzęce: 28,88 g	Białko: Białko ogółem: 77,72 g Białko roślinne: 27,13 g Białko zwierzęce: 50,28 g	Białko: Białko ogółem: 82,50 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 37,30 g	Białko: Białko ogółem: 87,29 g Białko roślinne: 33,72 g Białko zwierzęce: 49,79 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,88 g Cholesterol: 294,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,17 g Cholesterol: 408,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,73 g Cholesterol: 295,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,57 g Cholesterol: 364,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,32 g Cholesterol: 358,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,54 g Cholesterol: 319,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,96 g Cholesterol: 442,95 mg

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 kiszzone 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 2100 = 8790 kJ Kcal z tłuszczu 34,54 % Kcal z białka 12,60 % Kcal z węglowodanów 55,23 %	Energia: Kcal 1971 = 8039 kJ Kcal z tłuszczu 34,95 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 51,86 %	Energia: Kcal 1992 = 7916 kJ Kcal z tłuszczu 34,17 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 50,81 %	Energia: Kcal 2121 = 8877 kJ Kcal z tłuszczu 34,83 % Kcal z białka 16,43 % Kcal z węglowodanów 50,22 %	Energia: Kcal 2064 = 8634 kJ Kcal z tłuszczu 37,58 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 46,62 %	Energia: Kcal 2080 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 32,61 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 53,26 %	Energia: Kcal 2139 = 8963 kJ Kcal z tłuszczu 28,76 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 57,28 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,94 g Błonnik: 41,73 g Skrobia: 125,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,56 g Błonnik: 40,92 g Skrobia: 87,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,05 g Błonnik: 32,94 g Skrobia: 149,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,29 g Błonnik: 32,79 g Skrobia: 164,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,57 g Błonnik: 33,35 g Skrobia: 134,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,97 g Błonnik: 39,90 g Skrobia: 121,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,31 g Błonnik: 37,97 g Skrobia: 144,64 g
Białko: Białko ogółem: 66,16 g Białko roślinne: 26,57 g Białko zwierzęce: 26,41 g	Białko: Białko ogółem: 74,90 g Białko roślinne: 32,88 g Białko zwierzęce: 31,61 g	Białko: Białko ogółem: 82,26 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 38,14 g	Białko: Białko ogółem: 87,10 g Białko roślinne: 30,44 g Białko zwierzęce: 54,53 g	Białko: Białko ogółem: 88,17 g Białko roślinne: 26,79 g Białko zwierzęce: 60,60 g	Białko: Białko ogółem: 84,27 g Białko roślinne: 26,63 g Białko zwierzęce: 44,97 g	Białko: Białko ogółem: 87,48 g Białko roślinne: 26,12 g Białko zwierzęce: 50,67 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,59 g Cholesterol: 338,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,55 g Cholesterol: 227,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,62 g Cholesterol: 262,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,09 g Cholesterol: 280,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,19 g Cholesterol: 313,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,37 g Cholesterol: 313,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,36 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)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<p>Energia: Kcal 2036 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 55,47 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,36 g Błonnik: 36,38 g Skrobia: 129,07 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 75,25 g Białko roślinne: 27,44 g Białko zwierzęce: 47,64 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,16 g Cholesterol: 568,13 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2037 = 8470 kJ Kcal z tłuszczu 35,40 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 50,55 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,45 g Błonnik: 50,28 g Skrobia: 129,57 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 86,83 g Białko roślinne: 29,95 g Białko zwierzęce: 51,08 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,13 g Cholesterol: 234,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1986 = 7751 kJ Kcal z tłuszczu 37,31 % Kcal z białka 17,80 % Kcal z węglowodanów 46,28 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,76 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 130,36 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,38 g Białko roślinne: 31,17 g Białko zwierzęce: 38,26 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,33 g Cholesterol: 368,80 mg</p>