

Plan ŻYWIENIOWY



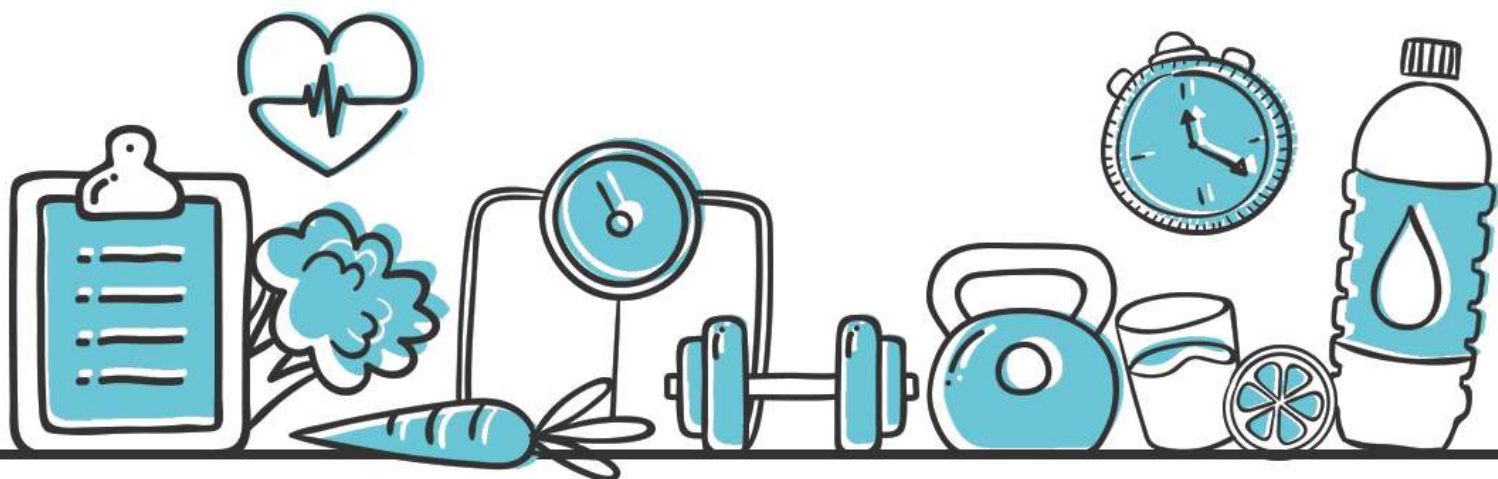
ogólna >75 lat



01.05.2026 - 31.05.2026



zdrowe
zbiorowe



 01.05.2026 (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: 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:	1971 kcal	Wartość energetyczna:	8239.3 kJ
Białko ogółem:	73.06 g	Tłuszcz:	70.62 g
Węglowodany ogółem:	270.06 g	Błonnik pokarmowy:	34.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g	Sód:	2897.52 mg

 02.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 26.15g, T: 25.78g, W o.: 32.62g)

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)
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:	1961 kcal	Wartość energetyczna:	8155.24 kJ
Białko ogółem:	85.63 g	Tłuszcz:	75.71 g
Węglowodany ogółem:	249.82 g	Błonnik pokarmowy:	49.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sód:	3872.94 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: 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:	1920 kcal	Wartość energetyczna:	7476.8 kJ
Białko ogółem:	86.19 g	Tłuszcz:	81.79 g
Węglowodany ogółem:	217.46 g	Błonnik pokarmowy:	33.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.98 g	Sód:	2805.8 mg

 04.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 14.18g, T: 16.02g, W o.: 73.07g)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	1 porcja
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)

► 12:00 Obiad (E: 759kcal, B o.: 31.6g, T: 27.28g, W o.: 103.95g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.21g, T: 10.14g, W o.: 11.1g)	1 porcja
Pierogi z mięsem (E: 418kcal, B o.: 22.14g, T: 14.88g, W o.: 50.39g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	1893 kcal	Wartość energetyczna:	7926.31 kJ
Białko ogółem:	71.07 g	Tłuszcz:	69.59 g
Węglowodany ogółem:	253.13 g	Błonnik pokarmowy:	28.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.01 g	Sód:	1849.24 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: 508kcal, B o.: 16.34g, T: 28.79g, W o.: 45.59g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 233kcal, B o.: 10.74g, T: 19.26g, W o.: 4.32g)	2 plastry (60g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Wartość energetyczna:	8431.83 kJ
Białko ogółem:	85.36 g	Tłuszcz:	77.22 g
Węglowodany ogółem:	254.62 g	Błonnik pokarmowy:	33.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.63 g	Sód:	1826.45 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: 468kcal, B o.: 20.87g, T: 22.41g, W o.: 44.26g)

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: 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:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	8348.36 kJ
Białko ogółem:	86.27 g	Tłuszcz:	78.75 g
Węglowodany ogółem:	244.8 g	Błonnik pokarmowy:	34.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.71 g	Sód:	3226.39 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: 439kcal, B o.: 9.48g, T: 27.89g, W o.: 37.59g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Wartość energetyczna:	7787.52 kJ
Białko ogółem:	85.07 g	Tłuszcz:	95.75 g
Węglowodany ogółem:	232.86 g	Błonnik pokarmowy:	31.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.37 g	Sód:	2736.72 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: 502kcal, B o.: 19.29g, T: 28.14g, W o.: 41.92g)

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)
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:	2004 kcal	Wartość energetyczna:	8382.99 kJ
Białko ogółem:	92.1 g	Tłuszcz:	73.18 g
Węglowodany ogółem:	252.59 g	Błonnik pokarmowy:	31.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.63 g	Sód:	2277.33 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: 789kcal, B o.: 28.07g, T: 28.68g, W o.: 112.52g)

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: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
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:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	8418.48 kJ
Białko ogółem:	64.76 g	Tłuszcz:	87.3 g
Węglowodany ogółem:	259.03 g	Błonnik pokarmowy:	45.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.49 g	Sód:	3253.45 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: 447kcal, B o.: 16.34g, T: 20.33g, W o.: 49.06g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 164kcal, B o.: 5.48g, T: 1.35g, W o.: 30.75g)	2 i 1/2 kromki (75g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 102kcal, B o.: 9.6g, T: 6.4g, W o.: 1.6g)	4 plastry (80g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Wartość energetyczna:	8271.42 kJ
Białko ogółem:	74.66 g	Tłuszcz:	88.82 g
Węglowodany ogółem:	227.98 g	Błonnik pokarmowy:	30.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.47 g	Sód:	1527.63 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: 644kcal, B o.: 40.09g, T: 12.95g, W o.: 96.84g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Makaron świderki (E: 182kcal, B o.: 3.65g, T: 0.75g, W o.: 38.2g)	1/2 porcji (50g)
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:	1979 kcal	Wartość energetyczna:	7378 kJ
Białko ogółem:	92.4 g	Tłuszcz:	73.67 g
Węglowodany ogółem:	243.77 g	Błonnik pokarmowy:	34.98 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: 422kcal, B o.: 20.62g, T: 19.14g, W o.: 41.34g)

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)
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:	2053 kcal	Wartość energetyczna:	8333.18 kJ
Białko ogółem:	78.88 g	Tłuszcz:	67.33 g
Węglowodany ogółem:	292.71 g	Błonnik pokarmowy:	35.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.76 g	Sód:	1502.11 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: 701kcal, B o.: 28.45g, T: 25.86g, W o.: 94.79g)

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: 179kcal, B o.: 5g, T: 0.8g, W o.: 37.9g)	1/3 garści (50g)
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: 511kcal, B o.: 16.94g, T: 28.97g, W o.: 45.61g)

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)
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:	1920 kcal	Wartość energetyczna:	8017.16 kJ
Białko ogółem:	67.58 g	Tłuszcz:	85.09 g
Węglowodany ogółem:	228.14 g	Błonnik pokarmowy:	30.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g	Sód:	1653.68 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: 434kcal, B o.: 23.68g, T: 19.46g, W o.: 40.45g)

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)
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:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8521.32 kJ
Białko ogółem:	79.7 g	Tłuszcz:	66.48 g
Węglowodany ogółem:	291.29 g	Błonnik pokarmowy:	37.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.13 g	Sód:	3219.62 mg

 15.05.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 24.78g, T: 24.2g, W o.: 70.84g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
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:	2000 kcal	Wartość energetyczna:	8381.1 kJ
Białko ogółem:	94.59 g	Tłuszcz:	63.48 g
Węglowodany ogółem:	273.37 g	Błonnik pokarmowy:	36.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g	Sód:	1911.32 mg

 16.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 29.01g, T: 21.01g, W o.: 33.77g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 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: 421kcal, B o.: 14.69g, T: 23.78g, W o.: 39.43g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka kalafiorowa (E: 250kcal, B o.: 11.31g, T: 18.91g, W o.: 10.49g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Wartość energetyczna:	8780.51 kJ
Białko ogółem:	86.35 g	Tłuszcz:	77.93 g
Węglowodany ogółem:	275.91 g	Błonnik pokarmowy:	38.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.14 g	Sód:	2800.63 mg

 17.05.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 26g, T: 26.95g, W o.: 44.5g)**

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)
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: 411kcal, B o.: 15.81g, T: 17.26g, W o.: 47.87g)**

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)
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:	1935 kcal	Wartość energetyczna:	8080.18 kJ
Białko ogółem:	87.53 g	Tłuszcz:	77.79 g
Węglowodany ogółem:	231.02 g	Błonnik pokarmowy:	37.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.42 g	Sód:	2825.92 mg

 18.05.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 25.37g, T: 26.28g, W o.: 50.65g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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:	2013 kcal	Wartość energetyczna:	8276.86 kJ
Białko ogółem:	86.88 g	Tłuszcz:	56.45 g
Węglowodany ogółem:	298.41 g	Błonnik pokarmowy:	37.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.77 g	Sód:	1329.58 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: 860kcal, B o.: 33.37g, T: 32.55g, W o.: 116.7g)

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: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
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:	2066 kcal	Wartość energetyczna:	8644.47 kJ
Białko ogółem:	76.38 g	Tłuszcz:	84.18 g
Węglowodany ogółem:	259.7 g	Błonnik pokarmowy:	31.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.5 g	Sód:	1859.76 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: 463kcal, B o.: 9.6g, T: 27.73g, W o.: 43.27g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Wartość energetyczna:	7636.44 kJ
Białko ogółem:	81.5 g	Tłuszcz:	91.99 g
Węglowodany ogółem:	227.05 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: 499kcal, B o.: 24.53g, T: 14.82g, W o.: 66.7g)

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)
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:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8583.52 kJ
Białko ogółem:	86.17 g	Tłuszcz:	65.57 g
Węglowodany ogółem:	289.13 g	Błonnik pokarmowy:	36.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g	Sód:	1917.73 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: 430kcal, B o.: 15.66g, T: 17.57g, W o.: 51.83g)

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)
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:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	8362.48 kJ
Białko ogółem:	63.93 g	Tłuszcz:	75.92 g
Węglowodany ogółem:	277.6 g	Błonnik pokarmowy:	39.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.69 g	Sód:	2644.76 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: 444kcal, B o.: 17.62g, T: 21.82g, W o.: 43.62g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Wartość energetyczna:	8602.73 kJ
Białko ogółem:	84.91 g	Tłuszcz:	81.55 g
Węglowodany ogółem:	253.99 g	Błonnik pokarmowy:	30.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.06 g	Sód:	2251.73 mg

 26.05.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 24.54g, T: 33.53g, W o.: 46.86g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Musztarda (E: 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: 460kcal, B o.: 16.74g, T: 20.63g, W o.: 51.56g)

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)
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:	1930 kcal	Wartość energetyczna:	8068.91 kJ
Białko ogółem:	84.85 g	Tłuszcz:	81.25 g
Węglowodany ogółem:	222.08 g	Błonnik pokarmowy:	30.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.74 g	Sód:	3279.38 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: 472kcal, B o.: 25.88g, T: 19.33g, W o.: 47.7g)

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)
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:	2048 kcal	Wartość energetyczna:	8270.59 kJ
Białko ogółem:	83.18 g	Tłuszcz:	75.1 g
Węglowodany ogółem:	270.82 g	Błonnik pokarmowy:	38.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.4 g	Sód:	2824.04 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: 399kcal, B o.: 20.14g, T: 16.63g, W o.: 41.62g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8672.32 kJ
Białko ogółem:	86.34 g	Tłuszcz:	63.96 g
Węglowodany ogółem:	300.12 g	Błonnik pokarmowy:	37.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.66 g	Sód:	1779.31 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: 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:	1971 kcal	Wartość energetyczna:	8239.3 kJ
Białko ogółem:	73.06 g	Tłuszcz:	70.62 g
Węglowodany ogółem:	270.06 g	Błonnik pokarmowy:	34.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g	Sód:	2897.52 mg

 30.05.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 26.15g, T: 25.78g, W o.: 32.62g)

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)
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:	1967 kcal	Wartość energetyczna:	8179.64 kJ
Białko ogółem:	85.69 g	Tłuszcz:	75.73 g
Węglowodany ogółem:	251.26 g	Błonnik pokarmowy:	49.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	Sód:	3873.14 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: 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 1971 = 8239 kJ Kcal z tłuszczu 32,25 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 54,81 %	Energia: Kcal 1961 = 8155 kJ Kcal z tłuszczu 34,75 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 50,96 %	Energia: Kcal 1920 = 7477 kJ Kcal z tłuszczu 38,34 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 45,30 %	Energia: Kcal 1893 = 7926 kJ Kcal z tłuszczu 33,09 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 53,49 %	Energia: Kcal 2013 = 8432 kJ Kcal z tłuszczu 34,52 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 50,60 %	Energia: Kcal 1998 = 8348 kJ Kcal z tłuszczu 35,47 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 49,01 %	Energia: Kcal 2096 = 7788 kJ Kcal z tłuszczu 41,11 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 44,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,06 g Błonnik: 34,46 g Skrobia: 116,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,82 g Błonnik: 49,11 g Skrobia: 123,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,46 g Błonnik: 33,07 g Skrobia: 118,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,13 g Błonnik: 28,23 g Skrobia: 128,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,62 g Błonnik: 33,69 g Skrobia: 152,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,80 g Błonnik: 34,91 g Skrobia: 121,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,86 g Błonnik: 31,60 g Skrobia: 119,33 g
Białko: Białko ogółem: 73,06 g Białko roślinne: 25,28 g Białko zwierzęce: 47,61 g	Białko: Białko ogółem: 85,63 g Białko roślinne: 28,81 g Białko zwierzęce: 51,02 g	Białko: Białko ogółem: 86,19 g Białko roślinne: 29,01 g Białko zwierzęce: 38,23 g	Białko: Białko ogółem: 71,07 g Białko roślinne: 29,53 g Białko zwierzęce: 40,92 g	Białko: Białko ogółem: 85,36 g Białko roślinne: 31,82 g Białko zwierzęce: 52,49 g	Białko: Białko ogółem: 86,27 g Białko roślinne: 27,70 g Białko zwierzęce: 58,23 g	Białko: Białko ogółem: 85,07 g Białko roślinne: 28,64 g Białko zwierzęce: 51,25 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,62 g Cholesterol: 568,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,71 g Cholesterol: 222,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,79 g Cholesterol: 368,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,59 g Cholesterol: 211,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,22 g Cholesterol: 289,72 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,75 g Cholesterol: 409,71 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,75 g Cholesterol: 796,29 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 2004 = 8383 kJ Kcal z tłuszczu 32,87 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 50,42 %	Energia: Kcal 2019 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 38,92 % Kcal z białka 12,83 % Kcal z węglowodanów 51,32 %	Energia: Kcal 1980 = 8271 kJ Kcal z tłuszczu 40,37 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 46,06 %	Energia: Kcal 1979 = 7378 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 49,27 %	Energia: Kcal 2053 = 8333 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 57,03 %	Energia: Kcal 1920 = 8017 kJ Kcal z tłuszczu 39,89 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 47,53 %	Energia: Kcal 2033 = 8521 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 57,31 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,59 g Błonnik: 31,14 g Skrobia: 139,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,03 g Błonnik: 45,43 g Skrobia: 102,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,98 g Błonnik: 30,85 g Skrobia: 134,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,77 g Błonnik: 34,98 g Skrobia: 71,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,71 g Błonnik: 35,50 g Skrobia: 138,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,14 g Błonnik: 30,80 g Skrobia: 110,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,29 g Błonnik: 37,89 g Skrobia: 166,96 g
Białko: Białko ogółem: 92,10 g Białko roślinne: 25,71 g Białko zwierzęce: 45,94 g	Białko: Białko ogółem: 64,76 g Białko roślinne: 25,50 g Białko zwierzęce: 33,84 g	Białko: Białko ogółem: 74,66 g Białko roślinne: 28,38 g Białko zwierzęce: 46,27 g	Białko: Białko ogółem: 92,40 g Białko roślinne: 27,66 g Białko zwierzęce: 55,91 g	Białko: Białko ogółem: 78,88 g Białko roślinne: 27,71 g Białko zwierzęce: 27,02 g	Białko: Białko ogółem: 67,58 g Białko roślinne: 19,40 g Białko zwierzęce: 8,94 g	Białko: Białko ogółem: 79,70 g Białko roślinne: 33,19 g Białko zwierzęce: 22,54 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,18 g Cholesterol: 506,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,30 g Cholesterol: 222,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,82 g Cholesterol: 393,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,67 g Cholesterol: 493,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,33 g Cholesterol: 242,07 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,09 g Cholesterol: 187,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,48 g Cholesterol: 169,64 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 Połudwica 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	Galaretkę 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 2000 = 8381 kJ Kcal z tłuszczu 28,57 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 54,67 %	Energia: Kcal 2096 = 8781 kJ Kcal z tłuszczu 33,46 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 52,65 %	Energia: Kcal 1935 = 8080 kJ Kcal z tłuszczu 36,18 % Kcal z białka 18,09 % Kcal z węglowodanów 47,76 %	Energia: Kcal 2013 = 8277 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 59,30 %	Energia: Kcal 2066 = 8644 kJ Kcal z tłuszczu 36,67 % Kcal z białka 14,79 % Kcal z węglowodanów 50,28 %	Energia: Kcal 2016 = 7636 kJ Kcal z tłuszczu 41,07 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 45,05 %	Energia: Kcal 2047 = 8584 kJ Kcal z tłuszczu 28,83 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 56,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,37 g Błonnik: 36,85 g Skrobia: 125,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,91 g Błonnik: 38,39 g Skrobia: 108,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,02 g Błonnik: 37,29 g Skrobia: 116,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,41 g Błonnik: 37,09 g Skrobia: 152,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,70 g Błonnik: 31,78 g Skrobia: 135,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,05 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 103,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,13 g Błonnik: 36,16 g Skrobia: 145,53 g
Białko: Białko ogółem: 94,59 g Białko roślinne: 28,73 g Białko zwierzęce: 35,32 g	Białko: Białko ogółem: 86,35 g Białko roślinne: 29,82 g Białko zwierzęce: 25,54 g	Białko: Białko ogółem: 87,53 g Białko roślinne: 32,09 g Białko zwierzęce: 48,79 g	Białko: Białko ogółem: 86,88 g Białko roślinne: 29,86 g Białko zwierzęce: 28,85 g	Białko: Białko ogółem: 76,38 g Białko roślinne: 25,79 g Białko zwierzęce: 50,28 g	Białko: Białko ogółem: 81,50 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 37,30 g	Białko: Białko ogółem: 86,17 g Białko roślinne: 32,63 g Białko zwierzęce: 49,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,48 g Cholesterol: 282,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,93 g Cholesterol: 383,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,79 g Cholesterol: 283,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,45 g Cholesterol: 352,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,18 g Cholesterol: 358,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,99 g Cholesterol: 319,79 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,57 g Cholesterol: 430,55 mg

piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)
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 1998 = 8362 kJ Kcal z tłuszczu 34,20 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 55,58 %	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 2056 = 8603 kJ Kcal z tłuszczu 35,70 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 49,41 %	Energia: Kcal 1930 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 37,89 % Kcal z białka 17,59 % Kcal z węglowodanów 46,03 %	Energia: Kcal 2048 = 8271 kJ Kcal z tłuszczu 33,00 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 52,89 %	Energia: Kcal 2069 = 8672 kJ Kcal z tłuszczu 27,82 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 58,02 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,60 g Błonnik: 39,81 g Skrobia: 112,89 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: 253,99 g Błonnik: 30,87 g Skrobia: 152,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,08 g Błonnik: 30,47 g Skrobia: 116,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,82 g Błonnik: 38,94 g Skrobia: 115,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,12 g Błonnik: 37,01 g Skrobia: 138,46 g
Białko: Białko ogółem: 63,93 g Białko roślinne: 24,41 g Białko zwierzęce: 26,34 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: 84,91 g Białko roślinne: 28,28 g Białko zwierzęce: 54,50 g	Białko: Białko ogółem: 84,85 g Białko roślinne: 23,55 g Białko zwierzęce: 60,52 g	Białko: Białko ogółem: 83,18 g Białko roślinne: 25,55 g Białko zwierzęce: 44,96 g	Białko: Białko ogółem: 86,34 g Białko roślinne: 25,04 g Białko zwierzęce: 50,61 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,92 g Cholesterol: 326,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,55 g Cholesterol: 227,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,62 g Cholesterol: 262,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,55 g Cholesterol: 280,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,25 g Cholesterol: 300,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,10 g Cholesterol: 313,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,96 g Cholesterol: 594,55 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 1971 = 8239 kJ
Kcal z tłuszczu 32,25 %
Kcal z białka 14,83 %
Kcal z węglowodanów 54,81 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 270,06 g
Błonnik: 34,46 g
Skrobia: 116,71 g

Białko:
Białko ogółem: 73,06 g
Białko roślinne: 25,28 g
Białko zwierzęce: 47,61 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 70,62 g
Cholesterol: 568,13 mg

sobota (2026-05-30)

Energia:
Kcal 1967 = 8180 kJ
Kcal z tłuszczu 34,65 %
Kcal z białka 17,43 %
Kcal z węglowodanów 51,10 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 251,26 g
Błonnik: 49,32 g
Skrobia: 123,39 g

Białko:
Białko ogółem: 85,69 g
Białko roślinne: 28,87 g
Białko zwierzęce: 51,02 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 75,73 g
Cholesterol: 222,20 mg

niedziela (2026-05-31)

Energia:
Kcal 1986 = 7751 kJ
Kcal z tłuszczu 37,31 %
Kcal z białka 17,80 %
Kcal z węglowodanów 46,28 %

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: 229,76 g
Błonnik: 34,99 g
Skrobia: 130,36 g

Białko:
Białko ogółem: 88,38 g
Białko roślinne: 31,17 g
Białko zwierzęce: 38,26 g

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: 82,33 g
Cholesterol: 368,80 mg