

Plan ŻYWIENIOWY



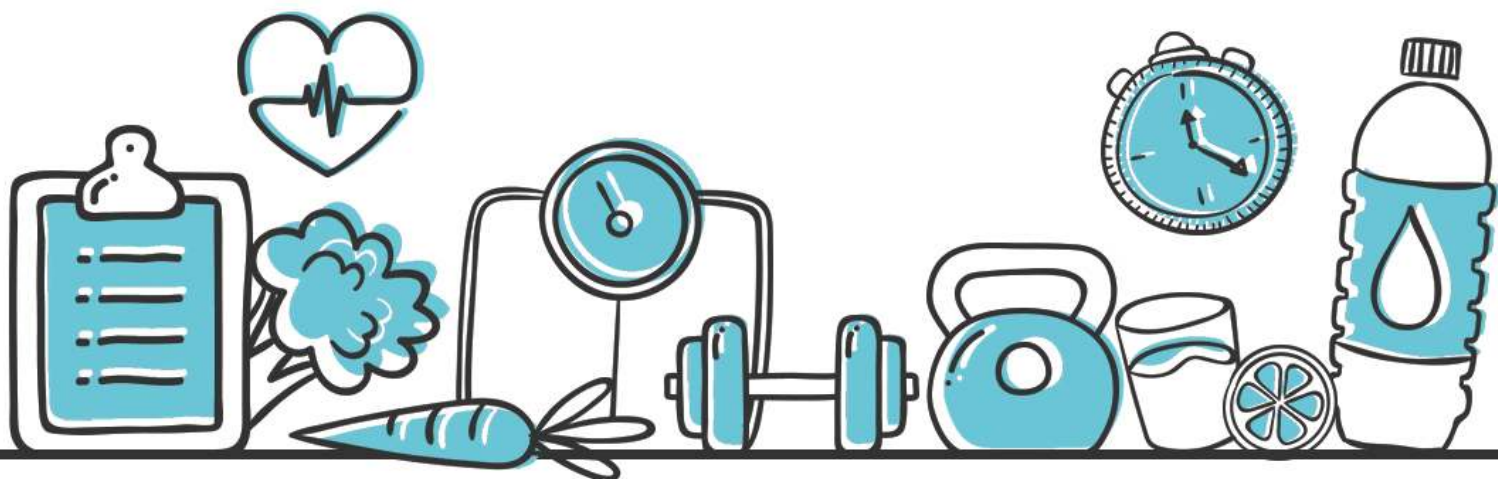
Dieta Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszt /
19-65 lat



01.08.2026 - 31.08.2026



zdrowe
zbiorowe





01.08.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 30.08g, T: 32.84g, W o.: 40.96g)

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: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 835kcal, B o.: 38.91g, T: 25.19g, W o.: 117.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja
Kopytka, Virtu (E: 290kcal, B o.: 8.4g, T: 2.6g, W o.: 56g)	1/2 opakowania (200g)

▶ 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: 514kcal, B o.: 27.22g, T: 18.8g, W o.: 58.59g)

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)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 127kcal, B o.: 10.61g, T: 5.93g, W o.: 9.12g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Wartość energetyczna:	8567.26 kJ
Białko ogółem:	97.41 g	Tłuszcz:	77.19 g
Węglowodany ogółem:	245.13 g	Węglowodany przyswajalne:	93.72 g
Błonnik pokarmowy:	32.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.81 g
Sód:	3012.84 mg		


02.08.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 29.11g, T: 20.41g, W o.: 57.07g)

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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 44.32g, T: 24.81g, W o.: 128.69g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 322kcal, B o.: 7.03g, T: 0.37g, W o.: 75.85g)	4 sztuki (370g)

► 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: 472kcal, B o.: 10.57g, T: 28.16g, W o.: 43.74g)

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: 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:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	7604.86 kJ
Białko ogółem:	87.52 g	Tłuszcz:	80.01 g
Węglowodany ogółem:	255.42 g	Węglowodany przyswajalne:	161.63 g
Błonnik pokarmowy:	37.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.27 g
Sód:	1721.16 mg		


03.08.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 28.96g, T: 21.44g, W o.: 74.61g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1/2 opakowania (100g)

► 12:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 42.49g, T: 13.06g, W o.: 140.55g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 185kcal, B o.: 23.14g, T: 6.95g, W o.: 7.67g)	1 porcja
Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)	1 woreczek (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

► 20:00 Kolacja (E: 597kcal, B o.: 29.75g, T: 26.73g, W o.: 59.13g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2108 kcal	Wartość energetyczna:	8838.83 kJ
Białko ogółem:	106.75 g	Tłuszcz:	63.48 g
Węglowodany ogółem:	286.59 g	Węglowodany przyswajalne:	186.41 g
Błonnik pokarmowy:	37.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.08 g
Sód:	2738.42 mg		



04.08.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 22.6g, T: 16.56g, W o.: 84.68g)

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: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryż na mleku (E: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g)	1 porcja
Półdewica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)

▶ 12:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 38.86g, T: 26.44g, W o.: 128.13g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera korzeniowego (E: 82kcal, B o.: 1.14g, T: 5.28g, W o.: 9.32g)	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: 454kcal, B o.: 15.03g, T: 19g, W o.: 54.81g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	8479.54 kJ
Białko ogółem:	77.69 g	Tłuszcz:	62.36 g
Węglowodany ogółem:	295.82 g	Węglowodany przyswajalne:	174.49 g
Błonnik pokarmowy:	37.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.16 g
Sód:	1929.01 mg		


05.08.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 25g, T: 17.98g, W o.: 80.26g)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
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)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)

► 12:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 33.92g, T: 28.2g, W o.: 142.27g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)	1/2 szklanki (100g)
Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)	1 porcja
Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g)	1 porcja
Leczo z piersią z kurczaka (E: 229kcal, B o.: 15.02g, T: 10.92g, W o.: 18.46g)	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: 489kcal, B o.: 18.12g, T: 22.74g, W o.: 51.57g)

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: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Wartość energetyczna:	9063.71 kJ
Białko ogółem:	80.56 g	Tłuszcz:	75.55 g
Węglowodany ogółem:	300.02 g	Węglowodany przyswajalne:	201.32 g
Błonnik pokarmowy:	34.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.23 g
Sód:	2826.35 mg		



06.08.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 30.9g, T: 26.03g, W o.: 45.45g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)

▶ 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 31.99g, T: 10.57g, W o.: 128.18g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 502kcal, B o.: 27.93g, T: 18.81g, W o.: 53.36g)

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)
Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Wartość energetyczna:	8828.86 kJ
Białko ogółem:	104.47 g	Tłuszcz:	71.91 g
Węglowodany ogółem:	277.18 g	Węglowodany przyswajalne:	176.42 g
Błonnik pokarmowy:	36.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.91 g
Sód:	2447.85 mg		


07.08.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 25.78g, T: 18.45g, W o.: 83.97g)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	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
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	1 plaster (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	1 porcja
Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)

► 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: 499kcal, B o.: 21.74g, T: 21.52g, W o.: 53.62g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Wartość energetyczna:	9035.84 kJ
Białko ogółem:	89.2 g	Tłuszcz:	59.75 g
Węglowodany ogółem:	326.07 g	Węglowodany przyswajalne:	229.87 g
Błonnik pokarmowy:	38.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g
Sód:	1684.11 mg		



08.08.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 33.17g, T: 21.68g, W o.: 58.84g)

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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 882kcal, B o.: 20.57g, T: 21.24g, W o.: 162.07g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż zapiekany z jabłkiem (E: 550kcal, B o.: 11.65g, T: 7.95g, W o.: 111.2g)	1 porcja
Marchewka surowa z sokiem z cytryny (E: 120kcal, B o.: 0.91g, T: 10.18g, W o.: 7.93g)	1 porcja
Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g)	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: 560kcal, B o.: 10.06g, T: 28.72g, W o.: 67.56g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Wartość energetyczna:	8816.72 kJ
Białko ogółem:	65 g	Tłuszcz:	72 g
Węglowodany ogółem:	316.67 g	Węglowodany przyswajalne:	206.73 g
Błonnik pokarmowy:	47.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g
Sód:	2266.72 mg		



09.08.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 656kcal, B o.: 38.34g, T: 31.26g, W o.: 53.87g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)

▶ 12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 40.06g, T: 10.83g, W o.: 147.16g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Devolay (E: 160kcal, B o.: 22.02g, T: 7.12g, W o.: 1.48g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 600kcal, B o.: 30.96g, T: 22.2g, W o.: 67.2g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kielbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Wartość energetyczna:	8694.69 kJ
Białko ogółem:	110.08 g	Tłuszcz:	65.01 g
Węglowodany ogółem:	290.01 g	Węglowodany przyswajalne:	151.66 g
Błonnik pokarmowy:	44.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.77 g
Sód:	3271.58 mg		



10.08.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 21.97g, T: 22.27g, 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)
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)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g)	1 porcja
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 979kcal, B o.: 33.04g, T: 37.42g, W o.: 133.3g)

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
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g)	2/3 garści (100g)

▶ 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: 479kcal, B o.: 15.57g, T: 23.58g, W o.: 51.1g)

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)
Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)	2 łyżki (30g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g)	2 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Wartość energetyczna:	9009.72 kJ
Białko ogółem:	71.78 g	Tłuszcz:	83.63 g
Węglowodany ogółem:	285.48 g	Węglowodany przyswajalne:	128.93 g
Błonnik pokarmowy:	32.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 g
Sód:	2567.11 mg		



11.08.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 23.66g, T: 23.36g, W o.: 63.44g)

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)
Ser salami (E: 53kcal, B o.: 3.78g, T: 4.22g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)
Płatki kukurydziane na mleku (E: 215kcal, B o.: 7.68g, T: 6.19g, W o.: 33.24g)	1 porcja
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 885kcal, B o.: 41.13g, T: 24.55g, W o.: 137.12g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)	1 porcja
Udko duszone (E: 284kcal, B o.: 24.24g, T: 19.42g, W o.: 3.74g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	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: 447kcal, B o.: 20.6g, T: 20.53g, W o.: 45.27g)

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)
Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)	1 porcja (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Wartość energetyczna:	8366.68 kJ
Białko ogółem:	90.16 g	Tłuszcz:	69.25 g
Węglowodany ogółem:	310.93 g	Węglowodany przyswajalne:	214.12 g
Błonnik pokarmowy:	41.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g
Sód:	2447.22 mg		



12.08.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 23.57g, T: 23.64g, W o.: 61.31g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

▶ 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: 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: 455kcal, B o.: 19.21g, T: 18.64g, W o.: 50.87g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Wartość energetyczna:	8787.91 kJ
Białko ogółem:	78.69 g	Tłuszcz:	86.01 g
Węglowodany ogółem:	258.68 g	Węglowodany przyswajalne:	248.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.26 g
Sód:	1714.27 mg		


13.08.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 28.52g, T: 27.93g, W o.: 63.21g)

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)
Polewka miódowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g)	1 plaster (20g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 898kcal, B o.: 42.26g, T: 30.3g, W o.: 124.34g)

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 kalafiorowo-brokulowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)	1 woreczek (100g)

► 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: 533kcal, B o.: 12.21g, T: 28.33g, W o.: 56.44g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal
Białko ogółem:	85.42 g
Węglowodany ogółem:	274.26 g
Błonnik pokarmowy:	38.33 g
Sód:	2600.58 mg

Wartość energetyczna:	8301.96 kJ
Tłuszcz:	87.19 g
Węglowodany przyswajalne:	158.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g



14.08.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 29.56g, T: 28.12g, W o.: 68.84g)

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: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 38.99g, T: 14.56g, W o.: 131.33g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)	1 porcja
Ryba parowana (E: 108kcal, B o.: 20.58g, T: 1.96g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Barszcz biały z ziemniakami (E: 121kcal, B o.: 5.88g, T: 2.95g, W o.: 18.18g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 563kcal, B o.: 14.1g, T: 35.95g, W o.: 44.84g)

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)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal
Białko ogółem:	88.2 g
Węglowodany ogółem:	257.31 g
Błonnik pokarmowy:	30.33 g
Sód:	2076.81 mg

Wartość energetyczna:	8694.48 kJ
Tłuszcz:	80.88 g
Węglowodany przyswajalne:	179.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g



15.08.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 47.05g, T: 29.29g, W o.: 58.72g)

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)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 831kcal, B o.: 34.83g, T: 26.67g, W o.: 121.28g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (E: 87kcal, B o.: 19.32g, T: 0.74g, W o.: 0.63g)	1 porcja
Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 322kcal, B o.: 7.03g, T: 0.37g, W o.: 75.85g)	4 sztuki (370g)
Surówka z cukinii i pomidora (E: 119kcal, B o.: 1.51g, T: 10.24g, W o.: 5.23g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 1.8g, T: 0.3g, W o.: 25.2g)

Arbuz (E: 108kcal, B o.: 1.8g, T: 0.3g, W o.: 25.2g)	3/4 plastra (300g)
--	--------------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 16.09g, T: 26.28g, W o.: 57.45g)

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)
Salatka z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Wartość energetyczna:	8967.27 kJ
Białko ogółem:	99.77 g	Tłuszcz:	82.54 g
Węglowodany ogółem:	262.65 g	Węglowodany przyswajalne:	147.47 g
Błonnik pokarmowy:	40.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Sód:	1994.26 mg		


16.08.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 26.15g, T: 23.05g, W o.: 54.8g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Salata lodowa (E: 4kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.89g)	1/8 sztuki (30g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 873kcal, B o.: 37.09g, T: 28.19g, W o.: 125.33g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 290kcal, B o.: 18.49g, T: 22.23g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g)

Kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.35g, T: 0.75g, W o.: 20.85g)	2 sztuki (150g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 18.95g, T: 23.52g, W o.: 56.26g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)	1 plaster (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal
Białko ogółem:	83.54 g
Węglowodany ogółem:	257.24 g
Błonnik pokarmowy:	36.17 g
Sód:	2231.93 mg

Wartość energetyczna:	8444.75 kJ
Tłuszcz:	75.51 g
Węglowodany przyswajalne:	156.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.72 g



17.08.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 26.16g, T: 33.43g, W o.: 56.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
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: 839kcal, B o.: 36.71g, T: 25.98g, W o.: 123.18g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Bitka wieprzowa w sosie (E: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g)	1 porcja
Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)	1 woreczek (100g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 549kcal, B o.: 22.84g, T: 22.1g, W o.: 63.74g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 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: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal
Białko ogółem:	86.43 g
Węglowodany ogółem:	265.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.24 g
Sód:	3655.42 mg

Wartość energetyczna:	8865.08 kJ
Tłuszcz:	82.23 g
Węglowodany przyswajalne:	191.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.5 g



18.08.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 643kcal, B o.: 29.08g, T: 28.09g, W o.: 67.07g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 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: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Połędwica miodowa (E: 45kcal, B o.: 6g, T: 1.5g, W o.: 1.6g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

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
Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g)	1 porcja
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	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: 467kcal, B o.: 26.93g, T: 15.47g, W o.: 53.81g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Połędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plasterów (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal
Białko ogółem:	102.84 g
Węglowodany ogółem:	295.16 g
Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Sód:	4326.05 mg

Wartość energetyczna:	8945.41 kJ
Tłuszcz:	68.78 g
Węglowodany przyswajalne:	190.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.73 g


19.08.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 20.92g, T: 16.82g, W o.: 88.57g)

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)
Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	1 plaster (30g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (E: 740kcal, B o.: 30.25g, T: 11.91g, W o.: 131.7g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Zupa ryżowa (E: 102kcal, B o.: 5.48g, T: 2.13g, W o.: 15.92g)	1 porcja
Makaron świderki (E: 363kcal, B o.: 7.3g, T: 1.5g, W o.: 76.4g)	1 porcja (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 9.65g, T: 4.6g, W o.: 23.8g)

Truskawki (E: 50kcal, B o.: 1.05g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	1 szklanka (150g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)

► 20:00 Kolacja (E: 585kcal, B o.: 33.31g, T: 27.21g, W o.: 50.25g)

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)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Wartość energetyczna:	6801.12 kJ
Białko ogółem:	94.13 g	Tłuszcz:	60.54 g
Węglowodany ogółem:	294.32 g	Węglowodany przyswajalne:	122.68 g
Błonnik pokarmowy:	35.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.86 g
Sód:	2069.31 mg		



20.08.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 23.83g, T: 23.36g, W o.: 75.59g)

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)
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: 826kcal, B o.: 37.58g, T: 19.21g, W o.: 135.59g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g)	1 porcja
Kalafior na parze (E: 137kcal, B o.: 3.44g, T: 8.64g, W o.: 12.83g)	1 porcja

▶ 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: 477kcal, B o.: 19.97g, T: 18.33g, W o.: 57.08g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Wartość energetyczna:	9118.17 kJ
Białko ogółem:	84.95 g	Tłuszcz:	73.45 g
Węglowodany ogółem:	303.55 g	Węglowodany przyswajalne:	214.42 g
Błonnik pokarmowy:	35.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g
Sód:	1686.6 mg		



21.08.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 665kcal, B o.: 21.39g, T: 27.58g, W o.: 81.63g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)	1 porcja

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z dynią (E: 213kcal, B o.: 4.95g, T: 11.12g, W o.: 26.97g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 16.4g, T: 22.93g, W o.: 69.48g)

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)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami (E: 359kcal, B o.: 13.29g, T: 14.02g, W o.: 44.01g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Wartość energetyczna:	8167.55 kJ
Białko ogółem:	71.01 g	Tłuszcz:	78.32 g
Węglowodany ogółem:	294.65 g	Węglowodany przyswajalne:	167.07 g
Błonnik pokarmowy:	35.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g
Sód:	3247.87 mg		



22.08.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 21.19g, T: 20.63g, W o.: 66.91g)

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)
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: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 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: 920kcal, B o.: 40.49g, T: 27.35g, W o.: 136.71g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	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: 503kcal, B o.: 19.12g, T: 16.63g, W o.: 70.09g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 163kcal, B o.: 11.33g, T: 6.56g, W o.: 16.52g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Wartość energetyczna:	9171.08 kJ
Białko ogółem:	83.34 g	Tłuszcz:	75.79 g
Węglowodany ogółem:	303.51 g	Węglowodany przyswajalne:	194.46 g
Błonnik pokarmowy:	40.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.27 g
Sód:	2374.09 mg		



23.08.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 20.8g, T: 23.61g, W o.: 71.19g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 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)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.46g)	2 łyżeczki (30g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

▶ 12:00 Obiad (E: 916kcal, B o.: 39.53g, T: 25.43g, W o.: 140.78g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 301kcal, B o.: 5.8g, T: 0.6g, W o.: 68.1g)	1/2 szklanki (100g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)

Salatka owocowa z jogurtową polewą (E: 147kcal, B o.: 2.77g, T: 1.23g, W o.: 33.21g)	1 porcja
--	----------

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	8664.41 kJ
Białko ogółem:	85.47 g	Tłuszcz:	71.57 g
Węglowodany ogółem:	299.14 g	Węglowodany przyswajalne:	106.87 g
Błonnik pokarmowy:	41.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.64 g
Sód:	3292.66 mg		



24.08.2026 (poniedziałek)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 703kcal, B o.: 39.1g, T: 21.26g, W o.: 95.32g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g)	1 porcja
Makaron z serem i jogurtem (E: 401kcal, B o.: 30.17g, T: 8.24g, W o.: 52.28g)	1.5 porcji
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 554kcal, B o.: 10.37g, T: 17.86g, W o.: 88.18g)

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)
Salatka ziemniaczana (bez cebuli) (E: 228kcal, B o.: 3.06g, T: 7.93g, W o.: 37.84g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Wartość energetyczna:	8630.98 kJ
Białko ogółem:	84 g	Tłuszcz:	70.46 g
Węglowodany ogółem:	279.28 g	Węglowodany przyswajalne:	182.69 g
Błonnik pokarmowy:	33.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.13 g
Sód:	2265.4 mg		



25.08.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 692kcal, B o.: 36.98g, T: 34.45g, W o.: 57.36g)

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)

▶ 12:00 Obiad (E: 930kcal, B o.: 41.38g, T: 25.21g, W o.: 149.9g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	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: 369kcal, B o.: 14.82g, T: 15.69g, W o.: 41.72g)

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)
Szynka wiejska (E: 57kcal, B o.: 9.18g, T: 2.03g, W o.: 0.41g)	3 plastry (45g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2107 kcal	Wartość energetyczna:	8829.73 kJ
Białko ogółem:	94.38 g	Tłuszcz:	75.71 g
Węglowodany ogółem:	277.18 g	Węglowodany przyswajalne:	175.3 g
Błonnik pokarmowy:	46.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.31 g
Sód:	3382.71 mg		



26.08.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 22.34g, T: 26.37g, W o.: 82.3g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 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
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 871kcal, B o.: 35.26g, T: 16.31g, W o.: 155.52g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa (E: 184kcal, B o.: 9.38g, T: 4.35g, W o.: 29.26g)	1 porcja
Makaron z serem i owocami (E: 508kcal, B o.: 23.46g, T: 6.23g, W o.: 91.61g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

▶ 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:	2113 kcal	Wartość energetyczna:	8846.75 kJ
Białko ogółem:	77.6 g	Tłuszcz:	72.69 g
Węglowodany ogółem:	295.76 g	Węglowodany przyswajalne:	208.23 g
Błonnik pokarmowy:	35.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.61 g
Sód:	1961.55 mg		



27.08.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 23.77g, T: 31.48g, W o.: 53.15g)

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)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)

▶ 12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 39.83g, T: 25.22g, W o.: 137.44g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	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: 488kcal, B o.: 17.36g, T: 18.85g, W o.: 63.5g)

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 ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli) (E: 317kcal, B o.: 13.98g, T: 13.98g, W o.: 34.56g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Wartość energetyczna:	8613.4 kJ
Białko ogółem:	81.64 g	Tłuszcz:	76.23 g
Węglowodany ogółem:	274.66 g	Węglowodany przyswajalne:	176.42 g
Błonnik pokarmowy:	37.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.63 g
Sód:	4210.94 mg		


28.08.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 32.71g, T: 27.28g, W o.: 55.01g)

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)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)

► 12:00 Obiad (E: 832kcal, B o.: 42.29g, T: 21.19g, W o.: 124.97g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Naleśniki z twarogiem (E: 510kcal, B o.: 29.18g, T: 14.74g, W o.: 65.88g)	1 porcja
Zupa szczawiowa (E: 232kcal, B o.: 11.46g, T: 6g, W o.: 35.6g)	2 porcje

► 16:00 Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)

Kasza manna z owocami (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 31g, T: 12.82g, W o.: 68.11g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 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)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Wartość energetyczna:	8669.88 kJ
Białko ogółem:	112.8 g	Tłuszcz:	67.04 g
Węglowodany ogółem:	268.02 g	Węglowodany przyswajalne:	174.34 g
Błonnik pokarmowy:	31.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.06 g
Sód:	1284.94 mg		


29.08.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 30.08g, T: 32.84g, W o.: 40.96g)

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: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (E: 880kcal, B o.: 37.41g, T: 24.79g, W o.: 136.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)	1 woreczek (100g)

► 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: 514kcal, B o.: 27.22g, T: 18.8g, W o.: 58.59g)

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)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 127kcal, B o.: 10.61g, T: 5.93g, W o.: 9.12g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Wartość energetyczna:	8763.26 kJ
Białko ogółem:	95.91 g	Tłuszcz:	76.79 g
Węglowodany ogółem:	264.13 g	Węglowodany przyswajalne:	162.52 g
Błonnik pokarmowy:	38.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.19 g
Sód:	3016.84 mg		



30.08.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 29.11g, T: 20.41g, W o.: 57.07g)

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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

▶ 12:00 Obiad (E: 869kcal, B o.: 44.32g, T: 24.81g, W o.: 128.69g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 322kcal, B o.: 7.03g, T: 0.37g, W o.: 75.85g)	4 sztuki (370g)

▶ 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: 472kcal, B o.: 10.57g, T: 28.16g, W o.: 43.74g)

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: 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:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	7604.86 kJ
Białko ogółem:	87.52 g	Tłuszcz:	80.01 g
Węglowodany ogółem:	255.42 g	Węglowodany przyswajalne:	161.63 g
Błonnik pokarmowy:	37.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.27 g
Sód:	1721.16 mg		


31.08.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 28.96g, T: 21.44g, W o.: 74.61g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Filet z kurczaka w galarecie Smakmak (E: 51kcal, B o.: 12g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	1/2 opakowania (100g)

► 12:00 Obiad (E: 792kcal, B o.: 42.43g, T: 11.22g, W o.: 139.35g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 185kcal, B o.: 23.14g, T: 6.95g, W o.: 7.67g)	1 porcja
Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
---	----------------

► 20:00 Kolacja (E: 597kcal, B o.: 29.75g, T: 26.73g, W o.: 59.13g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8752.83 kJ
Białko ogółem:	106.69 g	Tłuszcz:	61.64 g
Węglowodany ogółem:	285.39 g	Węglowodany przyswajalne:	185.65 g
Błonnik pokarmowy:	36.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.74 g
Sód:	2759.62 mg		

sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)	piątek (2026-08-07)
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 Ser gouda Kawa z mlekiem Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Kawa z mlekiem Jaja gotowane Pomidor Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Filet z kurczaka w galarecie Smakmak	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / pszenno-żytni Pomidor Ryż na mleku Połędwica sopočka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Szynka kanapkowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Pomidor Ser gouda	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Gulasz wieprzowy Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kopytka, Virtu	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Schab pieczony Ziemniaki, późne	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Kotlet z piersi kurczaka Sałata z jogurtem i pomidorem Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Kotlet mielony Surówka z marchewki i selera korzeniowego	Kompot Ryż biały Brokuł na parze Zupa krem z cukinii Leczo z piersią z kurczaka	Kompot Zupa wielowarzywna Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Gulasz z piersi indyka	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa
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 Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z jajkiem	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor pasta jajeczna z groszkiem	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 Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor

sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)	piątek (2026-08-07)
Energia: Kcal 2052 = 8567 kJ Kcal z tłuszczu 33,86 % Kcal z białka 18,99 % Kcal z węglowodanów 47,78 %	Energia: Kcal 2051 = 7605 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 49,81 %	Energia: Kcal 2108 = 8839 kJ Kcal z tłuszczu 27,10 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 54,38 %	Energia: Kcal 2022 = 8480 kJ Kcal z tłuszczu 27,76 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 58,52 %	Energia: Kcal 2170 = 9064 kJ Kcal z tłuszczu 31,33 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 55,30 %	Energia: Kcal 2138 = 8829 kJ Kcal z tłuszczu 30,27 % Kcal z białka 19,55 % Kcal z węglowodanów 51,86 %	Energia: Kcal 2154 = 9036 kJ Kcal z tłuszczu 24,97 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 60,55 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,13 g Błonnik: 32,31 g Skrobia: 96,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,42 g Błonnik: 37,97 g Skrobia: 145,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,59 g Błonnik: 37,42 g Skrobia: 182,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,82 g Błonnik: 37,64 g Skrobia: 170,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,02 g Błonnik: 34,69 g Skrobia: 194,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,18 g Błonnik: 36,17 g Skrobia: 135,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,07 g Błonnik: 38,97 g Skrobia: 164,19 g
Białko: Białko ogółem: 97,41 g Białko roślinne: 25,46 g Białko zwierzęce: 63,16 g	Białko: Białko ogółem: 87,52 g Białko roślinne: 31,00 g Białko zwierzęce: 50,89 g	Białko: Białko ogółem: 106,75 g Białko roślinne: 33,04 g Białko zwierzęce: 61,22 g	Białko: Białko ogółem: 77,69 g Białko roślinne: 31,48 g Białko zwierzęce: 44,16 g	Białko: Białko ogółem: 80,56 g Białko roślinne: 37,20 g Białko zwierzęce: 30,22 g	Białko: Białko ogółem: 104,47 g Białko roślinne: 29,81 g Białko zwierzęce: 68,96 g	Białko: Białko ogółem: 89,20 g Białko roślinne: 31,46 g Białko zwierzęce: 35,30 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,19 g Cholesterol: 423,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,01 g Cholesterol: 364,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,48 g Cholesterol: 488,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,36 g Cholesterol: 297,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,55 g Cholesterol: 261,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,91 g Cholesterol: 457,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,75 g Cholesterol: 187,28 mg

sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)	poniedziałek (2026-08-10)	wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)
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 Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola	Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Szynka drobiowa, mielona Pomidor	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Szpinak
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Marchewka surowa z sokiem z cytryny Zupa klopsowa	Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Barszcz czerwony z makaronem Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron spaghetti	Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Udło duszone Fasolka szparagowa z bułką tartą	Kompot Zupa koperkowa Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	Kompot Ogórki kiszzone Zupa kalafiorowo-brokulowa Schab pieczony Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Brokuł na parze Ryba parowana Ziemniaki, późne Barszcz biały z ziemniakami
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Jabłko pieczone	Banan	Galaretka owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
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 Sałatka jarzynowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa

sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)	poniedziałek (2026-08-10)	wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)
Energia: Kcal 2106 = 8817 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 12,35 % Kcal z węglowodanów 60,15 %	Energia: Kcal 2151 = 8695 kJ Kcal z tłuszczu 27,20 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 53,93 %	Energia: Kcal 2155 = 9010 kJ Kcal z tłuszczu 34,93 % Kcal z białka 13,32 % Kcal z węglowodanów 52,99 %	Energia: Kcal 2168 = 8367 kJ Kcal z tłuszczu 28,75 % Kcal z białka 16,63 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2100 = 8788 kJ Kcal z tłuszczu 36,86 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 49,27 %	Energia: Kcal 2192 = 8302 kJ Kcal z tłuszczu 35,80 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 50,05 %	Energia: Kcal 2078 = 8694 kJ Kcal z tłuszczu 35,03 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 49,53 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,67 g Błonnik: 47,36 g Skrobia: 165,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,01 g Błonnik: 44,17 g Skrobia: 148,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,48 g Błonnik: 32,42 g Skrobia: 163,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,93 g Błonnik: 41,52 g Skrobia: 139,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,68 g Błonnik: 32,25 g Skrobia: 147,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,26 g Błonnik: 38,33 g Skrobia: 138,91 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,31 g Błonnik: 30,33 g Skrobia: 144,90 g
Białko: Białko ogółem: 65,00 g Białko roślinne: 30,38 g Białko zwierzęce: 29,96 g	Białko: Białko ogółem: 110,08 g Białko roślinne: 31,23 g Białko zwierzęce: 62,81 g	Białko: Białko ogółem: 71,78 g Białko roślinne: 20,65 g Białko zwierzęce: 27,41 g	Białko: Białko ogółem: 90,16 g Białko roślinne: 25,58 g Białko zwierzęce: 38,92 g	Białko: Białko ogółem: 78,69 g Białko roślinne: 26,97 g Białko zwierzęce: 43,15 g	Białko: Białko ogółem: 85,42 g Białko roślinne: 30,22 g Białko zwierzęce: 42,22 g	Białko: Białko ogółem: 88,20 g Białko roślinne: 27,55 g Białko zwierzęce: 25,08 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,00 g Cholesterol: 219,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,01 g Cholesterol: 245,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,63 g Cholesterol: 225,29 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,25 g Cholesterol: 231,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,01 g Cholesterol: 437,16 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,19 g Cholesterol: 303,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,88 g Cholesterol: 287,45 mg

sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
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 Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Grani, twarożek Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Serdelki, parówki drobiowe	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszzone Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miódowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Dżem jagodowy, niskosłodzony Sałata	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 Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Filet z indyka pieczony Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne Surówka z cukinii i pomidora	Kompot Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem i pomidorem	Kompot Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza jęczmienna, perłowa Ogórki kiszzone	Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Gulasz z piersi indyka Surówka z selera Zupa ryżowa Makaron świderki	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Kalafior na parze	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Arbuz	Kiwi	Jabłko pieczone	Banan	Truskawki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
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 Sałatka z kalafiora i pomidorów	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata pasta jajeczna Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	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 Metka tatarska Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	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 Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Roszponka Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami

sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
Energia: Kcal 2147 = 8967 kJ Kcal z tłuszczu 34,60 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 48,93 %	Energia: Kcal 2017 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 33,69 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 51,01 %	Energia: Kcal 2117 = 8865 kJ Kcal z tłuszczu 34,96 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 50,20 %	Energia: Kcal 2179 = 8945 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 54,18 %	Energia: Kcal 2089 = 6801 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 56,36 %	Energia: Kcal 2172 = 9118 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 55,90 %	Energia: Kcal 2133 = 8168 kJ Kcal z tłuszczu 33,05 % Kcal z białka 13,32 % Kcal z węglowodanów 55,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,65 g Błonnik: 40,15 g Skrobia: 138,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,24 g Błonnik: 36,17 g Skrobia: 147,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,66 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 156,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,16 g Błonnik: 37,05 g Skrobia: 171,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,32 g Błonnik: 35,34 g Skrobia: 104,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,55 g Błonnik: 35,46 g Skrobia: 195,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,65 g Błonnik: 35,43 g Skrobia: 128,35 g
Białko: Białko ogółem: 99,77 g Białko roślinne: 31,84 g Białko zwierzęce: 49,69 g	Białko: Białko ogółem: 83,54 g Białko roślinne: 29,52 g Białko zwierzęce: 36,28 g	Białko: Białko ogółem: 86,43 g Białko roślinne: 27,05 g Białko zwierzęce: 43,57 g	Białko: Białko ogółem: 102,84 g Białko roślinne: 31,26 g Białko zwierzęce: 54,88 g	Białko: Białko ogółem: 94,13 g Białko roślinne: 23,21 g Białko zwierzęce: 49,77 g	Białko: Białko ogółem: 84,95 g Białko roślinne: 36,68 g Białko zwierzęce: 47,06 g	Białko: Białko ogółem: 71,01 g Białko roślinne: 23,22 g Białko zwierzęce: 40,21 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,54 g Cholesterol: 413,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,51 g Cholesterol: 467,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,23 g Cholesterol: 230,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,78 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,54 g Cholesterol: 190,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,45 g Cholesterol: 224,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,32 g Cholesterol: 367,40 mg

sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)
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 Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Paszтет wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	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 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra sałatka z makreli Kawa z mlekiem Pomidor Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Kakao Dżem jagodowy, niskosłodzony Grani, twarózek Szynka farmerska
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa rosół z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Barszcz czerwony z makaronem Bukiet warzyw na parze Ryż biały długozłarnisty z warzywami	Kompot Zupa krem z cukinii Makaron z serem i jogurtem Marchew tarta z jabłkiem	Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Gulasz wieprzowy Buraczki na ciepło	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Makaron z serem i owocami	Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Naleśniki z twarogiem Zupa szczawiowa
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jablko	Kasza manna z owocami
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 Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana (bez cebuli) Masło ekstra	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka wiejska	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 kiełbasą (bez cebuli)	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku

sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)
Energia: Kcal 2192 = 9171 kJ Kcal z tłuszczu 31,12 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 55,39 %	Energia: Kcal 2148 = 8664 kJ Kcal z tłuszczu 29,99 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 55,71 %	Energia: Kcal 2061 = 8631 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 54,20 %	Energia: Kcal 2107 = 8830 kJ Kcal z tłuszczu 32,34 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 52,62 %	Energia: Kcal 2113 = 8847 kJ Kcal z tłuszczu 30,96 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 55,99 %	Energia: Kcal 2066 = 8613 kJ Kcal z tłuszczu 33,21 % Kcal z białka 15,81 % Kcal z węglowodanów 53,18 %	Energia: Kcal 2095 = 8670 kJ Kcal z tłuszczu 28,80 % Kcal z białka 21,54 % Kcal z węglowodanów 51,17 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,51 g Błonnik: 40,36 g Skrobia: 178,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,14 g Błonnik: 41,35 g Skrobia: 153,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,28 g Błonnik: 33,88 g Skrobia: 154,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,18 g Błonnik: 46,03 g Skrobia: 128,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,76 g Błonnik: 35,28 g Skrobia: 169,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,66 g Błonnik: 37,68 g Skrobia: 146,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,02 g Błonnik: 31,28 g Skrobia: 147,09 g
Białko: Białko ogółem: 83,34 g Białko roślinne: 35,66 g Białko zwierzęce: 46,65 g	Białko: Białko ogółem: 85,47 g Białko roślinne: 30,14 g Białko zwierzęce: 51,50 g	Białko: Białko ogółem: 84,00 g Białko roślinne: 30,54 g Białko zwierzęce: 52,99 g	Białko: Białko ogółem: 94,38 g Białko roślinne: 33,81 g Białko zwierzęce: 57,89 g	Białko: Białko ogółem: 77,60 g Białko roślinne: 35,01 g Białko zwierzęce: 42,30 g	Białko: Białko ogółem: 81,64 g Białko roślinne: 25,36 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 112,80 g Białko roślinne: 30,18 g Białko zwierzęce: 42,94 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,79 g Cholesterol: 512,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,57 g Cholesterol: 285,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,46 g Cholesterol: 271,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,71 g Cholesterol: 253,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,69 g Cholesterol: 289,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,23 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,04 g Cholesterol: 261,90 mg

sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Kawa z mlekiem Jaja gotowane Pomidor Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Filet z kurczaka w galarecie Smakmak
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Gulasz wieprzowy Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Schab pieczony Ziemniaki, późne	Kompot Ziemniaki, późne Zupa jarzynowa z kaszą manną Kotlet z piersi kurczaka Sałata z jogurtem i pomidorem
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z jajkiem	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor pasta jajeczna z groszkiem

sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
Energia: Kcal 2097 = 8763 kJ Kcal z tłuszczu 32,96 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 50,38 %	Energia: Kcal 2051 = 7605 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 49,81 %	Energia: Kcal 2086 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 20,46 % Kcal z węglowodanów 54,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,13 g Błonnik: 38,51 g Skrobia: 164,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,42 g Błonnik: 37,97 g Skrobia: 145,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,39 g Błonnik: 36,98 g Skrobia: 174,91 g
Białko: Białko ogółem: 95,91 g Białko roślinne: 32,36 g Białko zwierzęce: 63,16 g	Białko: Białko ogółem: 87,52 g Białko roślinne: 31,00 g Białko zwierzęce: 50,89 g	Białko: Białko ogółem: 106,69 g Białko roślinne: 32,98 g Białko zwierzęce: 61,22 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,79 g Cholesterol: 423,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,01 g Cholesterol: 364,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,64 g Cholesterol: 488,62 mg