

# Plan ŻYWIENIOWY



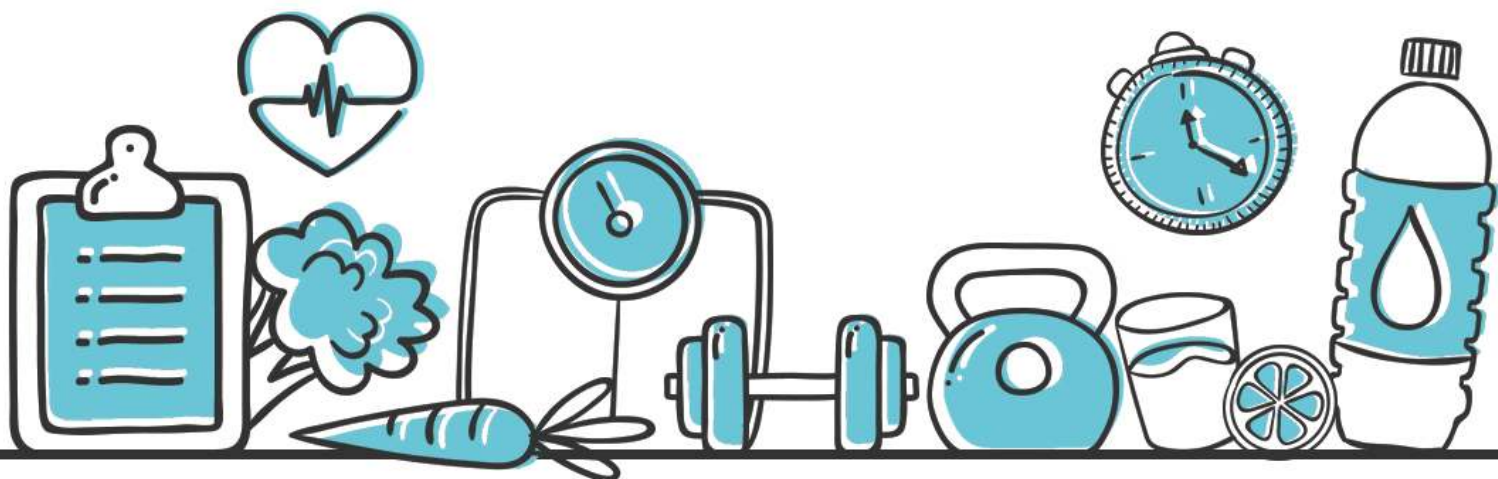
66-75 lat / dieta ogólna



01.08.2026 - 31.08.2026



zdrowe  
zbiorowe





01.08.2026 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 30.92g, T: 29.15g, W o.: 46.65g)

|                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)   |
| 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          |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g) |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 763kcal, B o.: 36.81g, T: 24.54g, W o.: 103.38g)

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 218kcal, B o.: 6.3g, T: 1.95g, W o.: 42g)                 | 1/3 opakowania (150g) |

## ▶ 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: 576kcal, B o.: 17.67g, T: 27.4g, W o.: 64.92g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)    |
| Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (E: 33kcal, B o.: 4.86g, T: 1.5g, W o.: 0g)     | 2 plastry (30g)    |
| Salatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g) | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1997 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8335.39 kJ |
| Białko ogółem:        | 86.24 g    | Tłuszcz:                          | 81.37 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 235.11 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 90.45 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.29 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.5 g     |
| Sód:                  | 2939.38 mg |                                   |            |



02.08.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 26.77g, T: 23.51g, W o.: 43.6g)

|                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)   |
| 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          |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) | 6 łyżek (150g)    |
| Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)                 | 1 porcja          |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 42.99g, T: 24.74g, W o.: 114.34g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)               | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)              | 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: 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: | 1954 kcal  | Wartość energetyczna:             | 7192.16 kJ |
| Białko ogółem:        | 83.85 g    | Tłuszcz:                          | 83.04 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 227.6 g    | Węglowodany przyswajalne:         | 147.9 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 34.23 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.74 g    |
| Sód:                  | 1620.81 mg |                                   |            |


**03.08.2026 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 28.92g, T: 17.31g, W o.: 74.57g)**

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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)       |
| 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: 834kcal, B o.: 46.07g, T: 24.03g, W o.: 117.21g)**

|                                                                                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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           |
| Wieprzowina po cygańsku (E: 260kcal, B o.: 25.52g, T: 15.96g, W o.: 4.13g)     | 1 porcja           |
| Surówka z sałaty lodowej (E: 56kcal, B o.: 1.4g, T: 2.87g, W o.: 7.07g)        | 1 porcja           |
| Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)              | 3/4 woreczka (80g) |

**► 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: 513kcal, B o.: 22.58g, T: 20.91g, W o.: 57.91g)**

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 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)  |
| pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)    | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                              |            |                                          |            |
|------------------------------|------------|------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2007 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>             | 8404.94 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 103.12 g   | <b>Tłuszcz:</b>                          | 64.5 g     |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 261.99 g   | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 161.52 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.06 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.61 g    |
| <b>Sód:</b>                  | 2361.35 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           |
| Poledwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)             | 3 plastry (35g)    |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 840kcal, B o.: 40.07g, T: 26.7g, W o.: 117.41g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)               | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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              |
| Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g)                       | 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: | 1995 kcal | Wartość energetyczna:             | 8368.07 kJ |
| Białko ogółem:        | 78.9 g    | Tłuszcz:                          | 62.62 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 285.1 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 168.49 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 33.37 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 50.68 g    |
| Sód:                  | 1524.6 mg |                                   |            |



05.08.2026 (środa)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 22.68g, T: 22.78g, W o.: 80.51g)

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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             |
| Mortadela z cebulą (E: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g)              | 0.5 porcji           |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 786kcal, B o.: 29.61g, T: 28g, W o.: 111.99g)

|                                                                                      |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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) |
| Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (E: 123kcal, B o.: 7.15g, T: 3.29g, W o.: 17.56g) | 1 porcja           |
| Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)                    | 1 porcja           |
| Leczo z kielbasą (E: 260kcal, B o.: 13.42g, T: 15.07g, 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: 479kcal, B o.: 18.96g, T: 19.05g, W o.: 57.26g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)    |
| 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)    |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g)  |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2055 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8566.66 kJ |
| Białko ogółem:        | 74.77 g    | Tłuszcz:                          | 76.46 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 275.68 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 175.03 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 36.9 g     | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.78 g    |
| Sód:                  | 2538.86 mg |                                   |            |



06.08.2026 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 19.01g, T: 21.92g, W o.: 47.01g)

|                                                                                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)    |
| Salatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g)                | 1 porcja          |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 903kcal, B o.: 49.61g, T: 20.3g, W o.: 141.39g)

|                                                                                                 |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                                         | 1 porcja              |
| Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)                                | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)                                 | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.37g, T: 16.22g, W o.: 25.34g) | 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: 437kcal, B o.: 25.74g, T: 18.27g, W o.: 41.06g)

|                                                                                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)    |
| 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: | 2007 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8264.21 kJ |
| Białko ogółem:        | 101.19 g   | Tłuszcz:                          | 68.74 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 254.56 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 171.67 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 34.06 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.33 g    |
| Sód:                  | 1875.29 mg |                                   |            |



07.08.2026 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 25.58g, T: 18.35g, W o.: 82.77g)

|                                                                                 |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)  |
| 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          |
| 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          |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)        | 1 plaster (30g)   |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 724kcal, B o.: 35.77g, T: 18.91g, W o.: 111.08g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)                  | 3 i 1/3 sztuki (300g) |

## ▶ 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: 434kcal, B o.: 19.55g, T: 20.98g, W o.: 41.32g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 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: | 2032 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8517.94 kJ |
| Białko ogółem:        | 85.67 g    | Tłuszcz:                          | 59.05 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 300.27 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 218.03 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.39 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.34 g    |
| Sód:                  | 1552.71 mg |                                   |            |



08.08.2026 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 446kcal, B o.: 30.94g, T: 17.01g, W o.: 46.5g)

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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)      |
| 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: 936kcal, B o.: 55.23g, T: 26.81g, W o.: 132.04g)

|                                                                              |                |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                      | 1 porcja       |
| Fasolka po bretońsku (E: 570kcal, B o.: 44.26g, T: 17.88g, W o.: 65.64g)     | 2 porcje       |
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g) | 1 kromka (30g) |
| Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g)              | 1 porcja       |
| Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)    | 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: 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: | 2023 kcal | Wartość energetyczna:             | 8448.78 kJ |
| Białko ogółem:        | 97.07 g   | Tłuszcz:                          | 72.82 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 266.26 g  | Węglowodany przyswajalne:         | 147.28 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 57.09 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.34 g    |
| Sód:                  | 3078 mg   |                                   |            |



09.08.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 38.71g, T: 30.96g, W o.: 41.58g)

|                                                                                |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                   | 1 plaster (10g)      |
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)  | 2 kromki (60g)       |
| Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)                         | 1 i 1/4 garści (30g) |
| Szynka z indyka (E: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g)                | 2 plastry (30g)      |
| 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: 777kcal, B o.: 39.71g, T: 18.05g, W o.: 123.86g)

|                                                                             |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                     | 1 porcja              |
| Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)    | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)             | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g) | 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: 510kcal, B o.: 29.13g, T: 17.83g, 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: 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)      |
| 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) |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g)     |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1981 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8290.56 kJ |
| Białko ogółem:        | 108.27 g   | Tłuszcz:                          | 67.56 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 244.58 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 153.21 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.34 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.08 g    |
| Sód:                  | 2751.01 mg |                                   |            |



10.08.2026 (poniedziałek)

## ▶ 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: 865kcal, B o.: 31.06g, T: 32.12g, W o.: 118.75g)

|                                                                     |                  |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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         |
| Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)     | 1 porcja         |
| Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g)    | 1/2 garści (80g) |
| Surówka z marchewki (E: 84kcal, B o.: 0.65g, T: 5.28g, W o.: 9.72g) | 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: 464kcal, B o.: 15.44g, T: 23.51g, W o.: 47.5g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g)               | 1 łyżka (15g)      |
| 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: | 2045 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8559.02 kJ |
| Białko ogółem:        | 70.79 g    | Tłuszcz:                          | 79.04 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 269.53 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 131.57 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 31.43 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.32 g    |
| Sód:                  | 2431.21 mg |                                   |            |



11.08.2026 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 23.96g, T: 23.44g, W o.: 66.94g)

|                                                                                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)  | 2 kromki (60g)    |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                   | 1 plaster (10g)   |
| Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)                   | 1 porcja          |
| Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)                  | 1/7 sztuki (30g)  |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                           | 2/3 sztuki (100g) |
| Ser salami (E: 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          |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 33.12g, T: 22.46g, W o.: 129.17g)

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                      | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)              | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)            | 1 porcja              |
| Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) | 1 porcja              |
| Udło duszone (E: 220kcal, B o.: 17.52g, T: 15.34g, W o.: 3.74g)              | 1 porcja              |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Galaretka owocowa (E: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g) | 0.5 porcji |
|---------------------------------------------------------------------|------------|

## ▶ 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: | 1963 kcal  |
| Białko ogółem:        | 80.07 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 273.93 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.62 g    |
| Sód:                  | 2256.66 mg |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 7500.62 kJ |
| Tłuszcz:                          | 66.84 g    |
| Węglowodany przyswajalne:         | 182.66 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.42 g    |



12.08.2026 (środa)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 25.59g, T: 21.76g, W o.: 50.94g)

|                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)  |
| Rolada wieprzowa, pieczona (E: 133kcal, B o.: 11.64g, T: 7.68g, W o.: 4.36g)  | 1/5 porcji (40g)  |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)                           | 2/3 sztuki (100g) |
| Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)                       | 1 porcja          |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 844kcal, B o.: 32.32g, T: 34.09g, W o.: 110.59g)

|                                                                         |                    |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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) |
| Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g) | 1 porcja           |
| Zupa brukselkowa (E: 104kcal, B o.: 4.65g, T: 5.28g, W o.: 10.84g)      | 0.5 porcji         |
| Marchewka z groszkiem (E: 145kcal, B o.: 2.53g, T: 9.86g, W o.: 13.1g)  | 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: 452kcal, B o.: 16.33g, T: 16.39g, W o.: 59.07g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                  | 1 plaster (10g)    |
| Salceson wieprzowy (E: 31kcal, B o.: 2.77g, T: 2.18g, W o.: 0g)               | 1/3 plastra (20g)  |
| Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)         | 2 plastry (40g)    |
| Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)                      | 1 łyżeczka (10g)   |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g)  |


**Wartości  
odżywcze**

|                              |            |                                          |           |
|------------------------------|------------|------------------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2029 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>             | 8490.1 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 76.78 g    | <b>Tłuszcz:</b>                          | 83.42 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 250.4 g    | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 252.37 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 32.14 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 41.61 g   |
| <b>Sód:</b>                  | 1409.56 mg |                                          |           |



13.08.2026 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 28.47g, T: 24.18g, W o.: 63.18g)

|                                                                                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                   | 1/2 plastra (5g)  |
| Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)              | 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: 838kcal, B o.: 45.44g, T: 30.58g, W o.: 104.78g)

|                                                                             |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)           | 3/4 woreczka (80g)    |
| 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              |

## ▶ 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: 430kcal, B o.: 9.99g, T: 23.67g, W o.: 44.11g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 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)  |
| 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: | 1995 kcal  | Wartość energetyczna:             | 7477.26 kJ |
| Białko ogółem:        | 86.33 g    | Tłuszcz:                          | 79.06 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 242.34 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 139.9 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 34.93 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.79 g    |
| Sód:                  | 2438.18 mg |                                   |            |



14.08.2026 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 30.08g, T: 28.5g, W o.: 74.54g)

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                   | 1/3 sztuki (100g)    |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 721kcal, B o.: 37.85g, T: 14.5g, W o.: 119.03g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)               | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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: 459kcal, B o.: 11.88g, T: 31.29g, W o.: 32.51g)

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


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1947 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8152.48 kJ |
| Białko ogółem:        | 85.36 g    | Tłuszcz:                          | 76.54 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 238.38 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 172.36 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 28.82 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.29 g    |
| Sód:                  | 1937.16 mg |                                   |            |



15.08.2026 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 45.53g, T: 25.01g, W o.: 52.39g)

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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)     |
| 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             |
| 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) |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 42.71g, T: 31.66g, W o.: 86.42g)

|                                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                       | 1 porcja       |
| Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)                     | 1 porcja       |
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g) |
| Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g)            | 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: | 2014 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8407.94 kJ |
| Białko ogółem:        | 106.13 g   | Tłuszcz:                          | 83.25 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 221.46 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 88.86 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 45.02 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.4 g     |
| Sód:                  | 4203.53 mg |                                   |            |



16.08.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 26.11g, T: 18.92g, W o.: 54.76g)

|                                                                                   |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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 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: 836kcal, B o.: 34.09g, T: 31.11g, W o.: 112.55g)

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                      | 1 porcja              |
| Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g) | 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)              | 3 i 1/3 sztuki (300g) |

## ▶ 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: 511kcal, B o.: 18.75g, T: 23.42g, W o.: 55.06g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)   |
| 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           |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)     | 1 plaster (20g)    |


Wartości  
odżywcze

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1938 kcal  |
| Białko ogółem:        | 80.3 g     |
| Węglowodany ogółem:   | 243.22 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.24 g    |
| Sód:                  | 2276.39 mg |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 8113.23 kJ |
| Tłuszcz:                          | 74.2 g     |
| Węglowodany przyswajalne:         | 143.08 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.01 g    |



17.08.2026 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 23.87g, T: 35.78g, W o.: 55.19g)

|                                                                                               |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 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: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)                   | 1 sztuka (70g)   |
| Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (E: 110kcal, B o.: 2.81g, T: 7.05g, W o.: 8.99g) | 1 porcja         |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 783kcal, B o.: 36.31g, T: 25.65g, W o.: 110.17g)

|                                                                            |                    |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                    | 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           |
| Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)         | 1 porcja           |
| Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)   | 3/4 woreczka (80g) |

## ▶ 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: 484kcal, B o.: 20.65g, T: 21.56g, W o.: 51.44g)

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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: 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: | 1998 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8347.87 kJ |
| Białko ogółem:        | 81.55 g    | Tłuszcz:                          | 83.71 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 238.58 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 182.86 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 33.88 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.76 g    |
| Sód:                  | 2626.85 mg |                                   |            |



18.08.2026 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 25.69g, T: 27.25g, W o.: 54.45g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 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)      |
| Półdewica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)               | 2 plastry (40g)       |
| Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)            | 1 porcja              |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 901kcal, B o.: 44.49g, T: 24.8g, W o.: 133.78g)

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)              | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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: 431kcal, B o.: 21.91g, T: 13.75g, W o.: 53.73g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 54kcal, B o.: 5.96g, T: 3.2g, W o.: 0.16g)                 | 2 plastry (40g)    |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)                          | 2/3 sztuki (100g)  |
| Półdewica z piersi kurczaka (E: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)      | 4 plastry (40g)    |

**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2017 kcal  |
| Białko ogółem:        | 93.29 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 270.16 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 34.17 g    |
| Sód:                  | 4121.15 mg |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 8297.21 kJ |
| Tłuszcz:                          | 66.16 g    |
| Węglowodany przyswajalne:         | 179.12 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 63.6 g     |



19.08.2026 (środa)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 23.64g, T: 24.59g, W o.: 91.21g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)   |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g)  |
| 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) |
| Kaszanka z cebulą (E: 219kcal, B o.: 9.72g, T: 13.43g, W o.: 16.08g)          | 1 porcja           |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 733kcal, B o.: 36.36g, T: 13.47g, W o.: 126.44g)

|                                                                         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                 | 1 porcja         |
| Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)        | 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         |
| Makaron razowy, pszenny (E: 272kcal, B o.: 8g, T: 1.86g, W o.: 56g)     | 1 szklanka (80g) |

## ▶ 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: 472kcal, B o.: 22.32g, T: 19.55g, W o.: 50.21g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)                     | 1 plaster (25g)    |
| Krakowska parzona (E: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)             | 2 plastry (40g)    |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2049 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8299.55 kJ |
| Białko ogółem:        | 91.97 g    | Tłuszcz:                          | 62.21 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 291.66 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 132.15 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.8 g     | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.16 g    |
| Sód:                  | 1911.03 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: 744kcal, B o.: 36.49g, T: 16.11g, W o.: 121.36g)**

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                    | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)            | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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              |
| Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g)                    | 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: 407kcal, B o.: 17.58g, T: 17.69g, W o.: 43.58g)**

|                                                                                        |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)    |
| 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**

|                              |                  |                                          |                   |
|------------------------------|------------------|------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | <b>2020 kcal</b> | <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>8478.61 kJ</b> |
| <b>Białko ogółem:</b>        | <b>81.47 g</b>   | <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>69.71 g</b>    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | <b>275.82 g</b>  | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>203.15 g</b>   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | <b>29.37 g</b>   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>30.01 g</b>    |
| <b>Sód:</b>                  | <b>1491 mg</b>   |                                          |                   |



21.08.2026 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 19.2g, T: 27.04g, W o.: 69.33g)

|                                                                                   |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)     | 2 kromki (60g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)                      | 1 plaster (10g)      |
| Ryż na mleku (E: 188kcal, B o.: 6.63g, T: 4.98g, W o.: 29.43g)                    | 1 porcja             |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)       | 1 szklanka (250ml)   |
| Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)                             | 1 i 1/4 garści (30g) |
| pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g) | 1 porcja             |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 771kcal, B o.: 26.53g, T: 25.5g, W o.: 118.94g)

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)            | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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: 497kcal, B o.: 27.66g, T: 17.91g, W o.: 56.89g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                  | 1/2 plastra (5g)   |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g)  |
| Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)           | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1960 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8192.86 kJ |
| Białko ogółem:        | 78.94 g    | Tłuszcz:                          | 72.7 g     |
| Węglowodany ogółem:   | 257.46 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 166.68 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.11 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.78 g    |
| Sód:                  | 3131.76 mg |                                   |            |



22.08.2026 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19g, T: 20.09g, W o.: 54.61g)

|                                                                                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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)       |
| 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: 860kcal, B o.: 37.06g, T: 25.33g, W o.: 129.82g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)               | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)             | 1 porcja              |
| Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 260kcal, B o.: 20.34g, T: 16.58g, W o.: 7.96g) | 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: 493kcal, B o.: 13.35g, T: 22g, W o.: 62.75g)

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


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2057 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8610.34 kJ |
| Białko ogółem:        | 71.95 g    | Tłuszcz:                          | 78.6 g     |
| Węglowodany ogółem:   | 276.98 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 188.65 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.33 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.34 g    |
| Sód:                  | 2224.05 mg |                                   |            |



23.08.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 20.36g, T: 26.25g, W o.: 53.88g)

|                                                                                   |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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)       |
| 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: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)      | 1 łyżeczka (15g)      |
| Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 156kcal, B o.: 7.16g, T: 12.84g, W o.: 2.88g)     | 1 i 1/3 plastra (40g) |
| 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: 850kcal, B o.: 32.4g, T: 25.98g, W o.: 130.16g)

|                                                                                        |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                                | 1 porcja           |
| Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g)            | 1 porcja           |
| Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)          | 1 porcja           |
| Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 241kcal, B o.: 4.64g, T: 0.48g, W o.: 54.48g) | 1/3 szklanki (80g) |
| Udko pieczone (E: 207kcal, B o.: 16.94g, T: 15.24g, W o.: 0.66g)                       | 1 porcja           |

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

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

## ▶ 20:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 22.33g, T: 17.17g, W o.: 53.92g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 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: | 1996 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8025.96 kJ |
| Białko ogółem:        | 77.86 g    | Tłuszcz:                          | 70.63 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 271.17 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 104.82 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 38.88 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.08 g    |
| Sód:                  | 3285.36 mg |                                   |            |



24.08.2026 (poniedziałek)

## ▶ 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: 912kcal, B o.: 54.41g, T: 20g, W o.: 138.1g)

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Makaron z serem i jogurtem (E: 534kcal, B o.: 40.22g, T: 10.98g, W o.: 69.7g) | 2 porcje |
| 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: 454kcal, B o.: 8.27g, T: 13.24g, W o.: 76.46g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)   |
| Salatka ziemniaczana (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g)        | 1 porcja           |
| Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                  | 1/2 plastra (5g)   |


**Wartości  
odżywcze**

|                              |            |                                          |            |
|------------------------------|------------|------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2068 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>             | 8687.38 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 94.98 g    | <b>Tłuszcz:</b>                          | 59.91 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 298 g      | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 221.45 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 34.98 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.67 g    |
| <b>Sód:</b>                  | 1869.97 mg |                                          |            |



25.08.2026 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 27.78g, T: 24.06g, W o.: 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)   |
| Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)                     | 1 plaster (25g)   |
| 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: 863kcal, B o.: 39.72g, T: 26.94g, W o.: 130.26g)

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                      | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)              | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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 czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g) | 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: 526kcal, B o.: 28.07g, T: 32.48g, W o.: 31.53g)

|                                                                                  |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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)  |
| Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g) | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1981 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8275.69 kJ |
| Białko ogółem:        | 96.41 g    | Tłuszcz:                          | 83.76 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 226.95 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 147.19 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 43.59 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.94 g    |
| Sód:                  | 1987.17 mg |                                   |            |



26.08.2026 (środa)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 20.15g, T: 25.83g, W o.: 70g)

|                                                                                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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)       |
| 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: | 2048 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8572.85 kJ |
| Białko ogółem:        | 75.41 g    | Tłuszcz:                          | 72.15 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 283.46 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 208.23 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 33.36 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.52 g    |
| Sód:                  | 1831.35 mg |                                   |            |



27.08.2026 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 24.17g, T: 31.78g, W o.: 55.65g)

|                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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          |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 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          |
| Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)              | 1 plaster (20g)   |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 38.69g, T: 25.16g, W o.: 125.14g)

|                                                                          |                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)          | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| 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: 497kcal, B o.: 17.66g, T: 18.95g, W o.: 65.03g)

|                                                                                     |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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 (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g) | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2036 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8479.15 kJ |
| Białko ogółem:        | 81.2 g     | Tłuszcz:                          | 76.57 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 266.39 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 167.88 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 37.95 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 49.7 g     |
| Sód:                  | 4203.24 mg |                                   |            |



28.08.2026 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 20.41g, T: 25.56g, W o.: 57.53g)

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

## ▶ 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 |
| Zupa szczawiowa (E: 232kcal, B o.: 11.46g, T: 6g, W o.: 35.6g)            | 2 porcje |
| Naleśniki z twarogiem (E: 510kcal, B o.: 29.18g, T: 14.74g, W o.: 65.88g) | 1 porcja |

## ▶ 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: 442kcal, B o.: 28.81g, T: 12.28g, W o.: 55.81g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g) | 2 kromki (60g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 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: | 1978 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8289.39 kJ |
| Białko ogółem:        | 98.31 g    | Tłuszcz:                          | 64.78 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 258.24 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 169.24 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 31.46 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.38 g    |
| Sód:                  | 1488.17 mg |                                   |            |



29.08.2026 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 30.92g, T: 29.15g, W o.: 46.65g)

|                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)   |
| 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          |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)                 | 1/3 sztuki (100g) |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 40.59g, T: 25.07g, W o.: 116.82g)

|                                                                              |                    |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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           |
| Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)            | 3/4 woreczka (80g) |
| 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           |

## ▶ 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: 473kcal, B o.: 15.45g, T: 22.74g, W o.: 52.59g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)                  | 1/2 plastra (5g)   |
| Kielbasa szynkowa, z kurczaka (E: 33kcal, B o.: 4.86g, T: 1.5g, W o.: 0g)     | 2 plastry (30g)    |
| Salatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g) | 1 porcja           |


**Wartości  
odżywcze**

|                       |            |                                   |            |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1951 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8154.39 kJ |
| Białko ogółem:        | 87.8 g     | Tłuszcz:                          | 77.24 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 236.22 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 141.14 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 39.09 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.14 g    |
| Sód:                  | 2812.73 mg |                                   |            |



30.08.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 28.96g, T: 24.05g, W o.: 55.9g)

|                                                                                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 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)   |
| 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          |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) | 6 łyżek (150g)    |
| Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)                 | 1 porcja          |

## ▶ 12:00 Obiad (E: 808kcal, B o.: 42.99g, T: 24.74g, W o.: 114.34g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)               | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)              | 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: 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**

|                              |            |                                          |            |
|------------------------------|------------|------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2019 kcal  | <b>Wartość energetyczna:</b>             | 7466.06 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>        | 86.04 g    | <b>Tłuszcz:</b>                          | 83.58 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 239.9 g    | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 147.9 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.15 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.83 g    |
| <b>Sód:</b>                  | 1751.01 mg |                                          |            |



31.08.2026 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 28.92g, T: 17.31g, W o.: 74.57g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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)       |
| 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: 783kcal, B o.: 37.34g, T: 20.06g, W o.: 122.09g)

|                                                                                  |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)                          | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)                  | 3 i 1/3 sztuki (300g) |
| Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)   | 1 porcja              |
| Surówka z sałaty lodowej (E: 56kcal, B o.: 1.4g, T: 2.87g, W o.: 7.07g)          | 1 porcja              |
| Wieprzowina w sosie cebulowym (E: 223kcal, B o.: 21.17g, T: 14.17g, W o.: 2.95g) | 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: 592kcal, B o.: 29.55g, T: 26.63g, W o.: 57.93g)

|                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g) | 3 kromki (90g)     |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)   | 1 szklanka (250ml) |
| Masło ekstra (E: 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)    |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)                           | 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: | 2035 kcal  | Wartość energetyczna:             | 8526.26 kJ |
| Białko ogółem:        | 101.36 g   | Tłuszcz:                          | 66.25 g    |
| Węglowodany ogółem:   | 266.89 g   | Węglowodany przyswajalne:         | 167.02 g   |
| Błonnik pokarmowy:    | 35.86 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.93 g    |
| Sód:                  | 2589.87 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<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Kawa z mlekiem<br>Papryka czerwona                                               | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Ogórek<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu<br>Jajko w majonezie | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Zacierka na mleku<br>Rzodkiewka<br>Filet z kurczaka w galarecie Smakmak | Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Pomidor<br>Ryż na mleku<br>Połędwica sopocka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Kawa z mlekiem<br>Rukola<br>Płatki owsiane na mleku<br>Mortadela z cebulą    | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Szynka farmerska<br>Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu<br>Sałatka grecka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Kawa z mlekiem<br>Ogórek<br>Płatki owsiane na mleku<br>Ser twarogowy, półtłusty |
| 12:00 Obiad                                                                                                                                   | 12:00 Obiad                                                                                                                                                      | 12:00 Obiad                                                                                                                                               | 12:00 Obiad                                                                                                                              | 12:00 Obiad                                                                                                                                                     | 12:00 Obiad                                                                                                                            | 12:00 Obiad                                                                                                                                                        |
| Kompot<br>Gulasz wieprzowy<br>Zupa krupnik z ziemniakami<br>Surówka z buraka<br>Kopytka, Virtu                                                | Kompot<br>Zupa z fasolki szparagowej<br>Surówka z selera<br>Ziemniaki, późne<br>Schab pieczony                                                                   | Kompot<br>Zupa jarzynowa z kaszą manną<br>Wieprzowina po cygańsku<br>Surówka z sałaty lodowej<br>Kasza gryczana                                           | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa pieczarkowa z makaronem<br>Kotlet mielony<br>Mizeria                                                  | Kompot<br>Ryż biały<br>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty<br>Brokuł na parze<br>Leczo z kiełbasą                                                                | Kompot<br>Zupa fasolowa<br>Ziemniaki, późne<br>Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym                                             | Kompot<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą<br>Ryba pieczona<br>Zupa pomidorowa z ryżem<br>Ziemniaki, późne                                                         |
| 16:00 Podwieczorek                                                                                                                            | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                               | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                        | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                       | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                              | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                     | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                                 |
| Gruszka                                                                                                                                       | 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<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Kielbasa szynkowa, z kurczaka<br>Sałatka brokułowa z fasolą | Herbata czarna, napar z cukrem<br>Pomidor<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Metka łososiowa                                                     | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Ogórek<br>pasta jajeczna z groszkiem                       | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka drobiowa, mielona                    | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Wieprzowina, szynka<br>pieczona<br>Sos tatarski - Winiary<br>Papryka czerwona | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pasta twarogowa z tuńczykiem<br>Sałata masłowa       | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>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)                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1997 = 8335 kJ<br>Kcal z tłuszczu 36,67 %<br>Kcal z białka 17,27 %<br>Kcal z węglowodanów 47,09 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1954 = 7192 kJ<br>Kcal z tłuszczu 38,25 %<br>Kcal z białka 17,16 %<br>Kcal z węglowodanów 46,59 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2007 = 8405 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,92 %<br>Kcal z białka 20,55 %<br>Kcal z węglowodanów 52,22 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1995 = 8368 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,25 %<br>Kcal z białka 15,82 %<br>Kcal z węglowodanów 57,16 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2055 = 8567 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,49 %<br>Kcal z białka 14,55 %<br>Kcal z węglowodanów 53,66 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2007 = 8264 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,83 %<br>Kcal z białka 20,17 %<br>Kcal z węglowodanów 50,73 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2032 = 8518 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,15 %<br>Kcal z białka 16,86 %<br>Kcal z węglowodanów 59,11 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 235,11 g<br>Błonnik: 36,29 g<br>Skrobia: 95,91 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 227,60 g<br>Błonnik: 34,23 g<br>Skrobia: 121,40 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 261,99 g<br>Błonnik: 36,06 g<br>Skrobia: 159,04 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 285,10 g<br>Błonnik: 33,37 g<br>Skrobia: 160,69 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 275,68 g<br>Błonnik: 36,90 g<br>Skrobia: 162,73 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 254,56 g<br>Błonnik: 34,06 g<br>Skrobia: 135,85 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 300,27 g<br>Błonnik: 35,39 g<br>Skrobia: 141,87 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,24 g<br>Białko roślinne: 25,65 g<br>Białko zwierzęce: 52,10 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,85 g<br>Białko roślinne: 27,31 g<br>Białko zwierzęce: 50,86 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 103,12 g<br>Białko roślinne: 35,23 g<br>Białko zwierzęce: 55,05 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 78,90 g<br>Białko roślinne: 30,12 g<br>Białko zwierzęce: 46,59 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 74,77 g<br>Białko roślinne: 34,40 g<br>Białko zwierzęce: 27,33 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 101,19 g<br>Białko roślinne: 30,50 g<br>Białko zwierzęce: 65,40 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 85,67 g<br>Białko roślinne: 27,96 g<br>Białko zwierzęce: 35,27 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 81,37 g<br>Cholesterol: 218,05 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,04 g<br>Cholesterol: 366,44 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,50 g<br>Cholesterol: 453,07 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,62 g<br>Cholesterol: 315,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 76,46 g<br>Cholesterol: 250,29 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 68,74 g<br>Cholesterol: 353,45 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 59,05 g<br>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<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Pasta mięsna z pietruszką<br>Kawa z mlekiem<br>Rukola | Masło ekstra<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Roszponka<br>Szyńka z indyka<br>Kawa z mlekiem<br>Ser gouda<br>Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu                 | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szyńka drobiowa, mielona<br>Ser gouda<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Ogórek<br>Kasza jęczmienna na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Sałata masłowa<br>Pomidor<br>Ser salami<br>Szyńka wieprzowa<br>Płatki kukurydziane na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Rolada wieprzowa, pieczona<br>Ogórek<br>Kakao                                                                     | Masło ekstra<br>Jajko w majonezie<br>Kasza manna<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Kawa zbożowa mlekiem<br>Pomidor<br>Polędwica miodowa<br>Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Zacierka na mleku<br>Grani, twarożek<br>Papryka czerwona |
| 12:00 Obiad                                                                                                      | 12:00 Obiad                                                                                                                                                   | 12:00 Obiad                                                                                                                                                    | 12:00 Obiad                                                                                                                                                   | 12:00 Obiad                                                                                                                                                       | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                   |
| Kompot<br>Fasolka po bretońsku<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Zupa klopsowa<br>Marchew tarta z jabłkiem      | Kompot<br>Zupa barszcz ukraiński<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z kapusty włoskiej<br>Devolay                                                                 | Kompot<br>Zupa ogórkowa<br>Sos bolognese<br>Makaron spaghetti<br>Surówka z marchewki                                                                           | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Krem z botwinki<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Udko duszone                                                                  | Kompot<br>Ryż biały<br>Potrawka z kurczaka<br>Zupa brukselkowa<br>Marchewka z groszkiem                                                                           | Kompot<br>Ogórki kiszzone<br>Kasza gryczana<br>Zupa kalafiorowo-brokulowa<br>Schab pieczony                                                                                | Kompot<br>Brokuł na parze<br>Ryba parowana<br>Ziemniaki, późne<br>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                                                                                                                                                            |
| Gruszka                                                                                                          | 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<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałatka jarzynowa              | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Metka tatarska<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kiełbasa szynkowa, z indyka<br>Papryka czerwona | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ketchup, łagodny<br>Sałata<br>Pomidor<br>Parówki drobiowe                    | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Wieprzowina w galarecie<br>Pomidor                                          | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Salceson wieprzowy<br>Szyńka drobiowa, mielona<br>Musztarda<br>Papryka czerwona | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Metka łososiowa<br>Sałata                                                     | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>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)                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2023 = 8449 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,40 %<br>Kcal z białka 19,19 %<br>Kcal z węglowodanów 52,65 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1981 = 8291 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,69 %<br>Kcal z białka 21,86 %<br>Kcal z węglowodanów 49,39 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2045 = 8559 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,79 %<br>Kcal z białka 13,85 %<br>Kcal z węglowodanów 52,72 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1963 = 7501 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,64 %<br>Kcal z białka 16,32 %<br>Kcal z węglowodanów 55,82 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2029 = 8490 kJ<br>Kcal z tłuszczu 37,00 %<br>Kcal z białka 15,14 %<br>Kcal z węglowodanów 49,36 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1995 = 7477 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,67 %<br>Kcal z białka 17,31 %<br>Kcal z węglowodanów 48,59 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1947 = 8152 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,38 %<br>Kcal z białka 17,54 %<br>Kcal z węglowodanów 48,97 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 266,26 g<br>Błonnik: 57,09 g<br>Skrobia: 128,71 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 244,58 g<br>Błonnik: 38,34 g<br>Skrobia: 130,31 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 269,53 g<br>Błonnik: 31,43 g<br>Skrobia: 148,91 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 273,93 g<br>Błonnik: 38,62 g<br>Skrobia: 129,05 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 250,40 g<br>Błonnik: 32,14 g<br>Skrobia: 132,10 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 242,34 g<br>Błonnik: 34,93 g<br>Skrobia: 107,45 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 238,38 g<br>Błonnik: 28,82 g<br>Skrobia: 122,65 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 97,07 g<br>Białko roślinne: 45,12 g<br>Białko zwierzęce: 47,39 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 108,27 g<br>Białko roślinne: 29,57 g<br>Białko zwierzęce: 65,65 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 70,79 g<br>Białko roślinne: 20,46 g<br>Białko zwierzęce: 28,61 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 80,07 g<br>Białko roślinne: 26,04 g<br>Białko zwierzęce: 30,49 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 76,78 g<br>Białko roślinne: 27,73 g<br>Białko zwierzęce: 45,24 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,33 g<br>Białko roślinne: 31,24 g<br>Białko zwierzęce: 42,16 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 85,36 g<br>Białko roślinne: 24,76 g<br>Białko zwierzęce: 25,03 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,82 g<br>Cholesterol: 256,70 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 67,56 g<br>Cholesterol: 252,57 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 79,04 g<br>Cholesterol: 231,09 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 66,84 g<br>Cholesterol: 189,10 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,42 g<br>Cholesterol: 415,58 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 79,06 g<br>Cholesterol: 288,65 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 76,54 g<br>Cholesterol: 275,05 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<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Pasta mięsna z pietruszką<br>Kawa z mlekiem<br>Grani, twarożek | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Sałata lodowa<br>Szynka konserwowa, wieprzowa<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kakao<br>Sałata masłowa<br>Musztarda<br>Serdelki, parówki drobiowe<br>Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Ogórki kiszone<br>Rukola<br>Ser topiony, edamski<br>Połędwica miódowa<br>Zacierka na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Makaron na mleku<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Kaszanka z cebulą | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Paprykarz szczeciński<br>Ser topiony, edamski<br>Kawa z mlekiem<br>Płatki owsiane na mleku<br>Roszponka | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ryż na mleku<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Szpinak<br>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<br>Bigos<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Zupa buraczkowa                                                                 | Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Zupa wielowarzywna<br>Pieczeń rzymska<br>Ziemniaki, późne                                                                              | Kompot<br>Surówka wielowarzywna<br>Bitka wieprzowa w sosie<br>Zupa marchwianka<br>Kasza jęczmienna, perłowa                                                        | Kompot<br>Zupa krupnik z ziemniakami<br>Pulpety gotowane<br>Ziemniaki, późne<br>Sos koperkowy<br>Buraczki na ciepło                                          | Kompot<br>Zupa fasolowa<br>Gulasz z piersi indyka<br>Surówka z selera<br>Makaron razowy, pszenny                                            | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa szczawiowa<br>Kotlet z piersi kurczaka<br>Mizeria                                                                    | Kompot<br>Zupa pomidorowa z dynią<br>Ziemniaki, późne<br>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<br>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<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałatka z kalafiora i pomidorów                  | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałata<br>Ogórek<br>pasta jajeczna<br>Szynka wieprzowa, gotowana                               | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Grani, twarożek<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony                    | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Metka tatarska<br>Pomidor<br>Połędwica z piersi kurczaka                   | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Ser gouda<br>Krakowska parzona          | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ogórek<br>Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem                        | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Ryba po hawajsku                       |

| 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)                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2014 = 8408 kJ<br>Kcal z tłuszczu 37,20 %<br>Kcal z białka 21,08 %<br>Kcal z węglowodanów 43,98 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1938 = 8113 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,46 %<br>Kcal z białka 16,57 %<br>Kcal z węglowodanów 50,20 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1998 = 8348 kJ<br>Kcal z tłuszczu 37,71 %<br>Kcal z białka 16,33 %<br>Kcal z węglowodanów 47,76 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2017 = 8297 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,52 %<br>Kcal z białka 18,50 %<br>Kcal z węglowodanów 53,58 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2049 = 8300 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,33 %<br>Kcal z białka 17,95 %<br>Kcal z węglowodanów 56,94 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2020 = 8479 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,06 %<br>Kcal z białka 16,13 %<br>Kcal z węglowodanów 54,62 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1960 = 8193 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,38 %<br>Kcal z białka 16,11 %<br>Kcal z węglowodanów 52,54 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 221,46 g<br>Błonnik: 45,02 g<br>Skrobia: 88,73 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 243,22 g<br>Błonnik: 35,24 g<br>Skrobia: 139,15 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 238,58 g<br>Błonnik: 33,88 g<br>Skrobia: 118,93 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 270,16 g<br>Błonnik: 34,17 g<br>Skrobia: 149,16 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 291,66 g<br>Błonnik: 43,80 g<br>Skrobia: 107,09 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 275,82 g<br>Błonnik: 29,37 g<br>Skrobia: 166,35 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 257,46 g<br>Błonnik: 35,11 g<br>Skrobia: 118,47 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 106,13 g<br>Białko roślinne: 30,31 g<br>Białko zwierzęce: 56,74 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 80,30 g<br>Białko roślinne: 28,15 g<br>Białko zwierzęce: 34,62 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,55 g<br>Białko roślinne: 23,18 g<br>Białko zwierzęce: 40,25 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 93,29 g<br>Białko roślinne: 27,88 g<br>Białko zwierzęce: 52,89 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 91,97 g<br>Białko roślinne: 27,44 g<br>Białko zwierzęce: 37,26 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,47 g<br>Białko roślinne: 30,57 g<br>Białko zwierzęce: 49,38 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 78,94 g<br>Białko roślinne: 23,73 g<br>Białko zwierzęce: 31,67 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,25 g<br>Cholesterol: 454,86 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 74,20 g<br>Cholesterol: 453,60 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,71 g<br>Cholesterol: 212,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 66,16 g<br>Cholesterol: 436,80 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,21 g<br>Cholesterol: 173,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,71 g<br>Cholesterol: 218,05 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,70 g<br>Cholesterol: 360,50 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)                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                     | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                        | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                       | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                              | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                     | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                      |
| Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kasza manna<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Rzodkiewka<br>Kawa z mlekiem | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Kawa z mlekiem<br>Pomidor<br>Dżem jagodowy, niskosłodzony<br>Paszтет wieprzowy, pieczony<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Twarożek ze śmietaną<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Rzodkiewka<br>Zacierka na mleku | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Pomidor<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Rzodkiewka<br>Zacierka na mleku<br>Paszтет wieprzowy, pieczony | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>sałatka z makreli<br>Papryka czerwona<br>Kawa z mlekiem<br>Kasza manna<br>Szynka wieprzowa | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Pasta warzywna z żółtym serem<br>Kakao    |
| <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                         | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                            | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                           | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                  | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                  | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                         | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                          |
| Kompot<br>Zupa rosół z makaronem<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z buraka<br>Wątróbka drobiowa z cebulą                                                     | Kompot<br>Surówka z kapusty włoskiej<br>Barszcz czerwony z makaronem<br>Ryż biały długoziarnisty z warzywami<br>Udko pieczone                                                 | Kompot<br>Zupa grochowa<br>Makaron z serem i jogurtem<br>Marchew tarta z jabłkiem                                                                                            | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Krem z białych warzyw<br>Gulasz wieprzowy<br>Surówka z czerwonej kapusty                                              | Kompot<br>Marchew tarta z jabłkiem<br>Zupa kalafiorowa<br>Makaron z serem i owocami                                                                                                 | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Buraczki<br>Zupa pomidorowa z ryżem<br>Kotlet mielony                                                        | Kompot<br>Zupa szczawiowa<br>Naleśniki z twarogiem                                                          |
| <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                                  | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                                                     | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                                                    | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                           | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                                                           | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                  | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                   |
| Ciasto z owocami                                                                                                                                           | Sałatka owocowa z jogurtową polewą                                                                                                                                            | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu                                                                                                                                            | Gruszka                                                                                                                                             | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu                                                                                                                                                   | Jabłko                                                                                                                                     | Kasza manna z owocami                                                                                       |
| <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                                       | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                          | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                         | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                                | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                                                       | <b>20:00 Kolacja</b>                                                                                        |
| Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Sałatka brokułowa z fasolą                                    | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Pomidor<br>Polędwica sopocka                                                   | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Sałatka ziemniaczana<br>Masło ekstra                                                             | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Rolady z karkówki z pieczarką                          | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Sałata<br>Krajanka śledziowa                                                                                      | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Sałatka ziemniaczana z kielbasą               | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>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)                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2057 = 8610 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,39 %<br>Kcal z białka 13,99 %<br>Kcal z węglowodanów 53,86 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1996 = 8026 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,85 %<br>Kcal z białka 15,60 %<br>Kcal z węglowodanów 54,34 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2068 = 8687 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,07 %<br>Kcal z białka 18,37 %<br>Kcal z węglowodanów 57,64 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1981 = 8276 kJ<br>Kcal z tłuszczu 38,05 %<br>Kcal z białka 19,47 %<br>Kcal z węglowodanów 45,83 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2048 = 8573 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,71 %<br>Kcal z białka 14,73 %<br>Kcal z węglowodanów 55,36 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2036 = 8479 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,85 %<br>Kcal z białka 15,95 %<br>Kcal z węglowodanów 52,34 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1978 = 8289 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,48 %<br>Kcal z białka 19,88 %<br>Kcal z węglowodanów 52,22 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 276,98 g<br>Błonnik: 38,33 g<br>Skrobia: 145,47 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 271,17 g<br>Błonnik: 38,88 g<br>Skrobia: 127,14 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 298,00 g<br>Błonnik: 34,98 g<br>Skrobia: 163,99 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 226,95 g<br>Błonnik: 43,59 g<br>Skrobia: 90,11 g                               | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 283,46 g<br>Błonnik: 33,36 g<br>Skrobia: 156,74 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 266,39 g<br>Błonnik: 37,95 g<br>Skrobia: 136,48 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 258,24 g<br>Błonnik: 31,46 g<br>Skrobia: 147,10 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 71,95 g<br>Białko roślinne: 32,56 g<br>Białko zwierzęce: 37,12 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 77,86 g<br>Białko roślinne: 27,30 g<br>Białko zwierzęce: 46,59 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 94,98 g<br>Białko roślinne: 33,96 g<br>Białko zwierzęce: 60,61 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 96,41 g<br>Białko roślinne: 29,41 g<br>Białko zwierzęce: 64,11 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 75,41 g<br>Białko roślinne: 32,85 g<br>Białko zwierzęce: 42,27 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,20 g<br>Białko roślinne: 24,92 g<br>Białko zwierzęce: 47,24 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,31 g<br>Białko roślinne: 30,42 g<br>Białko zwierzęce: 47,16 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 78,60 g<br>Cholesterol: 555,35 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 70,63 g<br>Cholesterol: 250,43 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 59,91 g<br>Cholesterol: 264,11 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,76 g<br>Cholesterol: 238,85 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,15 g<br>Cholesterol: 289,20 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 76,57 g<br>Cholesterol: 299,83 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,78 g<br>Cholesterol: 286,84 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<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Kawa z mlekiem<br>Papryka czerwona                                               | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Ogórek<br>Kawa z mlekiem<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu<br>Jajko w majonezie | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Zacierka na mleku<br>Rzodkiewka<br>Filet z kurczaka w galarecie Smakmak |
| 12:00 Obiad                                                                                                                                   | 12:00 Obiad                                                                                                                                                      | 12:00 Obiad                                                                                                                                               |
| Kompot<br>Gulasz wieprzowy<br>Kasza gryczana<br>Zupa krupnik z ziemniakami<br>Surówka z buraka                                                | Kompot<br>Zupa z fasolki szparagowej<br>Surówka z selera<br>Ziemniaki, późne<br>Schab pieczony                                                                   | Kompot<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa jarzynowa z kaszą manną<br>Surówka z sałaty lodowej<br>Wieprzowina w sosie cebulowym                                   |
| 16:00 Podwieczorek                                                                                                                            | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                               | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                        |
| Gruszka                                                                                                                                       | Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką                                                                                                                          | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu                                                                                                                         |
| 20:00 Kolacja                                                                                                                                 | 20:00 Kolacja                                                                                                                                                    | 20:00 Kolacja                                                                                                                                             |
| Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Kielbasa szynkowa, z kurczaka<br>Sałatka brokułowa z fasolą | Herbata czarna, napar z cukrem<br>Pomidor<br>Chleb graham / pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Metka łososiowa                                                     | Chleb graham / pszenno-żytni<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Ogórek<br>pasta jajeczna z groszkiem                       |

| sobota (2026-08-29)                                                                                                       | niedziela (2026-08-30)                                                                                                    | poniedziałek (2026-08-31)                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1951 = 8154 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,63 %<br>Kcal z białka 18,00 %<br>Kcal z węglowodanów 48,43 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2019 = 7466 kJ<br>Kcal z tłuszczu 37,26 %<br>Kcal z białka 17,05 %<br>Kcal z węglowodanów 47,53 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2035 = 8526 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,30 %<br>Kcal z białka 19,92 %<br>Kcal z węglowodanów 52,46 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 236,22 g<br>Błonnik: 39,09 g<br>Skrobia: 131,95 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 239,90 g<br>Błonnik: 36,15 g<br>Skrobia: 133,76 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 266,89 g<br>Błonnik: 35,86 g<br>Skrobia: 160,42 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 87,80 g<br>Białko roślinne: 33,57 g<br>Białko zwierzęce: 52,04 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,04 g<br>Białko roślinne: 29,47 g<br>Białko zwierzęce: 50,89 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 101,36 g<br>Białko roślinne: 30,70 g<br>Białko zwierzęce: 57,90 g                        |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 77,24 g<br>Cholesterol: 205,65 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 83,58 g<br>Cholesterol: 366,44 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 66,25 g<br>Cholesterol: 458,62 mg                                                      |