

Plan ŻYWIENIOWY



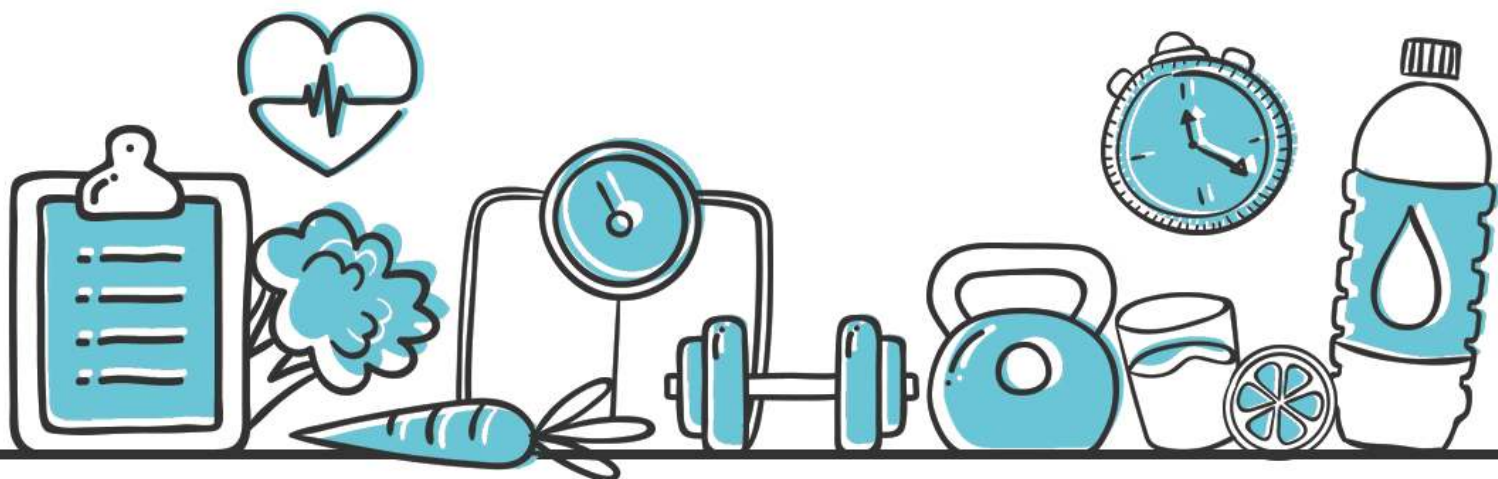
cukrzyca trzustka 19-65 lat



01.09.2026 - 30.09.2026



zdrowe
zbiorowe




01.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 24.48g, T: 16.88g, W o.: 90.63g)

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 (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Poledwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (E: 949kcal, B o.: 33.36g, T: 29.55g, W o.: 149.34g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
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
Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)	2/3 szklanki (100g)
Leczo z kielbasą (E: 260kcal, B o.: 13.42g, T: 15.07g, W o.: 18.46g)	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: 466kcal, B o.: 15.93g, T: 18.91g, W o.: 61.74g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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:	2124 kcal	Wartość energetyczna:	8901.01 kJ
Białko ogółem:	74.97 g	Tłuszcz:	65.7 g
Węglowodany ogółem:	329.91 g	Węglowodany przyswajalne:	274.47 g
Błonnik pokarmowy:	46.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.75 g
Sód:	2193.32 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		


02.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 24.67g, T: 28.22g, W o.: 78.5g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 885kcal, B o.: 41.41g, T: 26.74g, W o.: 127.65g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 107kcal, B o.: 6.8g, T: 1.79g, W o.: 16.91g)	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: 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: 422kcal, B o.: 17.37g, T: 18.45g, W o.: 49.58g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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, 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:	2135 kcal	Wartość energetyczna:	8931.97 kJ
Białko ogółem:	86.97 g	Tłuszcz:	80.04 g
Węglowodany ogółem:	281.65 g	Węglowodany przyswajalne:	233.43 g
Błonnik pokarmowy:	33.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	54.42 g
Sód:	1827.17 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		


03.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.61g, T: 21.86g, W o.: 51.63g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 955kcal, B o.: 50.79g, T: 20.48g, W o.: 153.48g)

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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.41g, T: 16.34g, W o.: 25.13g)	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: 514kcal, B o.: 28.83g, T: 18.72g, W o.: 60.29g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Wartość energetyczna:	8847.41 kJ
Białko ogółem:	106.06 g	Tłuszcz:	69.31 g
Węglowodany ogółem:	290.5 g	Węglowodany przyswajalne:	245.62 g
Błonnik pokarmowy:	37.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.51 g
Sód:	2010.09 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		


04.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 26.18g, T: 18.29g, W o.: 87.39g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 774kcal, B o.: 36.97g, T: 19.15g, W o.: 123.06g)

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: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 4.77g, T: 0.81g, W o.: 65.1g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 511kcal, B o.: 22.64g, T: 21.43g, W o.: 60.55g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Wartość energetyczna:	9099.04 kJ
Białko ogółem:	90.56 g	Tłuszcz:	59.68 g
Węglowodany ogółem:	336.1 g	Węglowodany przyswajalne:	291.56 g
Błonnik pokarmowy:	39.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g
Sód:	1687.71 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		


05.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 39.54g, T: 20.7g, W o.: 62.37g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Obiad (E: 940kcal, B o.: 55.53g, T: 26.78g, W o.: 134.35g)

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 (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	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: 568kcal, B o.: 10.66g, T: 28.66g, W o.: 72.18g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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:	2153 kcal	Wartość energetyczna:	9002.78 kJ
Białko ogółem:	106.57 g	Tłuszcz:	76.42 g
Węglowodany ogółem:	289.06 g	Węglowodany przyswajalne:	210.73 g
Błonnik pokarmowy:	57.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g
Sód:	3228 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1		



06.09.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 37.43g, T: 30.05g, W o.: 60.84g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g)	3 plastry (45g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
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: 829kcal, B o.: 40.85g, T: 18.11g, W o.: 136.16g)

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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
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: 559kcal, B o.: 30.07g, T: 21.87g, W o.: 64.33g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (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:	2128 kcal
Białko ogółem:	109.07 g
Węglowodany ogółem:	283.11 g
Błonnik pokarmowy:	41.22 g
Sód:	2753.61 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8

Wartość energetyczna:	8925.91 kJ
Tłuszcz:	70.75 g
Węglowodany przyswajalne:	240.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.38 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.2


07.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 23.69g, T: 22.99g, W o.: 79.7g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 966kcal, B o.: 38.24g, T: 37.12g, W o.: 125.5g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 345kcal, B o.: 15.2g, T: 1.3g, W o.: 68g)	2/3 garści (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 472kcal, B o.: 16.04g, T: 23.45g, W o.: 52.12g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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:	2162 kcal
Białko ogółem:	79.17 g
Węglowodany ogółem:	285.52 g
Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Sód:	2429.51 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.8

Wartość energetyczna:	9053.37 kJ
Tłuszcz:	83.92 g
Węglowodany przyswajalne:	181.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.39 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.5


08.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 24.53g, T: 19.26g, W o.: 71.53g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser salami (E: 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: 921kcal, B o.: 40.98g, T: 26.6g, W o.: 141.47g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)	1 porcja
Udło duszone (E: 284kcal, B o.: 24.24g, T: 19.42g, W o.: 3.74g)	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: 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: 417kcal, B o.: 21.17g, T: 16.35g, W o.: 49.86g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)	1 porcja (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Wartość energetyczna:	8346.37 kJ
Białko ogółem:	91.45 g	Tłuszcz:	63.02 g
Węglowodany ogółem:	327.96 g	Węglowodany przyswajalne:	275.45 g
Błonnik pokarmowy:	41.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.18 g
Sód:	2295.85 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		


09.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 26.22g, T: 25.82g, W o.: 55.59g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 976kcal, B o.: 37.44g, T: 43.47g, W o.: 120.18g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 168kcal, B o.: 3.55g, T: 0.95g, W o.: 38.4g)	1/4 szklanki (50g)
Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g)	1 porcja
Zupa brukselkowa (E: 235kcal, B o.: 9.68g, T: 13.25g, W o.: 22.22g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 16.12g, T: 16.88g, W o.: 51.39g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Musztarda (E: 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**

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Wartość energetyczna:	9052.08 kJ
Białko ogółem:	82.32 g	Tłuszcz:	97.35 g
Węglowodany ogółem:	256.96 g	Węglowodany przyswajalne:	306.72 g
Błonnik pokarmowy:	36.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.1 g
Sód:	1409.77 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.1		


10.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 29.12g, T: 27.87g, W o.: 67.83g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Poledwica miodowa (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: 876kcal, B o.: 42.2g, T: 28.46g, W o.: 123.14g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
OGÓRKI kiszane (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
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: 438kcal, B o.: 10.59g, T: 23.61g, W o.: 48.73g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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:	2083 kcal
Białko ogółem:	84.34 g
Węglowodany ogółem:	269.97 g
Błonnik pokarmowy:	35.97 g
Sód:	2491.13 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6

Wartość energetyczna:	7861.46 kJ
Tłuszcz:	80.57 g
Węglowodany przyswajalne:	207.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.99 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.4


11.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 30.68g, T: 28.44g, W o.: 79.16g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 773kcal, B o.: 38.99g, T: 14.56g, W o.: 131.33g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 571kcal, B o.: 14.7g, T: 35.89g, W o.: 49.46g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	8875.38 kJ
Białko ogółem:	89.92 g	Tłuszcz:	81.14 g
Węglowodany ogółem:	272.25 g	Węglowodany przyswajalne:	234.49 g
Błonnik pokarmowy:	31.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.16 g
Sód:	2072.01 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.9		


12.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 714kcal, B o.: 48.65g, T: 29.58g, W o.: 71.65g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
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: 850kcal, B o.: 45.8g, T: 32.11g, W o.: 105.65g)

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 (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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: 477kcal, B o.: 14.5g, T: 25.68g, W o.: 49.77g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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 z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Wartość energetyczna:	8982.04 kJ
Białko ogółem:	110.75 g	Tłuszcz:	87.67 g
Węglowodany ogółem:	252.27 g	Węglowodany przyswajalne:	190.41 g
Błonnik pokarmowy:	46.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.3 g
Sód:	4334.18 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.3		


13.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 27.05g, T: 22.96g, W o.: 61.73g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Salata lodowa (E: 4kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.89g)	1/8 sztuki (30g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 888kcal, B o.: 35.23g, T: 31.17g, W o.: 124.85g)

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: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)

► 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: 523kcal, B o.: 19.65g, T: 23.33g, W o.: 61.99g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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:	2051 kcal
Białko ogółem:	83.28 g
Węglowodany ogółem:	269.42 g
Błonnik pokarmowy:	36.2 g
Sód:	2281.04 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8598.83 kJ
Tłuszcz:	78.21 g
Węglowodany przyswajalne:	230.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.82 g
Wymienniki węglowodanowe:	23.3


14.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 24.47g, T: 35.72g, W o.: 59.81g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 859kcal, B o.: 43.39g, T: 26.99g, W o.: 119.47g)

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 gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g)	1 woreczek (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 21.25g, T: 21.5g, W o.: 56.06g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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:	2090 kcal	Wartość energetyczna:	8740.67 kJ
Białko ogółem:	89.83 g	Tłuszcz:	84.93 g
Węglowodany ogółem:	257.12 g	Węglowodany przyswajalne:	241.98 g
Błonnik pokarmowy:	34.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.08 g
Sód:	2628.65 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.3		


15.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 26.29g, T: 27.19g, W o.: 59.07g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g)	1 porcja
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 27.87g, T: 19.51g, W o.: 60.78g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Półdewica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plastrów (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal
Białko ogółem:	100.99 g
Węglowodany ogółem:	294.13 g
Błonnik pokarmowy:	35.13 g
Sód:	4196.3 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6

Wartość energetyczna:	8916.81 kJ
Tłuszcz:	71.92 g
Węglowodany przyswajalne:	253.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	66.43 g
Wymienniki węglowodanowe:	25.9


16.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 24.49g, T: 24.51g, W o.: 93.26g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 197kcal, B o.: 8.2g, T: 5.43g, W o.: 28.82g)	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: 842kcal, B o.: 42.84g, T: 16.52g, W o.: 140.42g)

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
Makaron razowy, pszenny (E: 340kcal, B o.: 10g, T: 2.32g, W o.: 70g)	1 i 1/3 szklanki (100g)
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Gulasz z żołądków (E: 143kcal, B o.: 19.18g, T: 5.08g, W o.: 6.34g)	1 porcja

► 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: 449kcal, B o.: 24.75g, T: 20.89g, W o.: 42.55g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Wartość energetyczna:	8521.25 kJ
Białko ogółem:	101.73 g	Tłuszcz:	66.52 g
Węglowodany ogółem:	300.03 g	Węglowodany przyswajalne:	164.9 g
Błonnik pokarmowy:	44.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g
Sód:	1803.29 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		


17.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 24.43g, T: 23.3g, W o.: 80.21g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 796kcal, B o.: 37.63g, T: 16.17g, W o.: 133.66g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g)	1 porcja
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: 521kcal, B o.: 20.71g, T: 22.27g, W o.: 62.85g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Wartość energetyczna:	9219.81 kJ
Białko ogółem:	86.34 g	Tłuszcz:	74.29 g
Węglowodany ogółem:	312.01 g	Węglowodany przyswajalne:	277.98 g
Błonnik pokarmowy:	32.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.9 g
Sód:	1625.85 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		


18.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 19.9g, T: 27.28g, W o.: 73.42g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem (E: 149kcal, B o.: 7.09g, T: 12.61g, W o.: 1.83g)	1 porcja

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

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 28.29g, T: 21.97g, W o.: 61.54g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Wartość energetyczna:	8631.36 kJ
Białko ogółem:	81.41 g	Tłuszcz:	77.06 g
Węglowodany ogółem:	278.5 g	Węglowodany przyswajalne:	226.71 g
Błonnik pokarmowy:	37.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.64 g
Sód:	3137.41 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		


19.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 19.6g, T: 20.03g, W o.: 59.23g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 929kcal, B o.: 42.32g, T: 26.62g, W o.: 139.15g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa rosół z makaronem (E: 148kcal, B o.: 8.21g, T: 2.73g, W o.: 23.02g)	1 porcja
Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 287kcal, B o.: 24.16g, T: 17.84g, W o.: 8.08g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)

Ciasto z owocami (E: 229kcal, B o.: 2.54g, T: 11.18g, W o.: 29.8g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 539kcal, B o.: 13.98g, T: 26.06g, W o.: 67.4g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z fasolą (E: 256kcal, B o.: 7.78g, T: 16.59g, W o.: 21.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Wartość energetyczna:	9125.54 kJ
Białko ogółem:	78.44 g	Tłuszcz:	83.89 g
Węglowodany ogółem:	295.58 g	Węglowodany przyswajalne:	228.64 g
Błonnik pokarmowy:	41.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g
Sód:	2240.6 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		


20.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 20.96g, T: 26.19g, W o.: 58.5g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 1003kcal, B o.: 42.72g, T: 31.68g, W o.: 150.5g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja
Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 190kcal, B o.: 7.49g, T: 1.95g, W o.: 39.92g)	1 porcja
Ryż brązowy (E: 335kcal, B o.: 7.1g, T: 1.9g, W o.: 76.8g)	2/3 szklanki (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 20.74g, T: 16.57g, W o.: 46.24g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Wartość energetyczna:	8784.46 kJ
Białko ogółem:	87.19 g	Tłuszcz:	75.67 g
Węglowodany ogółem:	288.45 g	Węglowodany przyswajalne:	223.68 g
Błonnik pokarmowy:	45.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.55 g
Sód:	3194.36 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		


21.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 27.35g, T: 24.36g, W o.: 75.76g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 837kcal, B o.: 38.62g, T: 13.45g, W o.: 150.29g)

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
Marchew tarta z jabłkiem (E: 44kcal, B o.: 0.77g, T: 0.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Makaron łazanki (E: 367kcal, B o.: 10.7g, T: 1.4g, W o.: 79.4g)	1 szklanka (100g)
Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g)	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: 606kcal, B o.: 11.43g, T: 21.94g, W o.: 95.76g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Salatka ziemniaczana (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Wartość energetyczna:	9021.39 kJ
Białko ogółem:	82.95 g	Tłuszcz:	62 g
Węglowodany ogółem:	334.11 g	Węglowodany przyswajalne:	217.47 g
Błonnik pokarmowy:	39.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.08 g
Sód:	2422.09 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		


22.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 28.38g, T: 24g, W o.: 49.62g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 835kcal, B o.: 42.58g, T: 15.73g, W o.: 146.97g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g)	1 porcja
Gulasz drobiowy (E: 142kcal, B o.: 22.76g, T: 3.3g, W o.: 6.36g)	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: 600kcal, B o.: 30.86g, T: 32.96g, W o.: 48.45g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Wartość energetyczna:	8515.54 kJ
Białko ogółem:	102.66 g	Tłuszcz:	72.97 g
Węglowodany ogółem:	265.2 g	Węglowodany przyswajalne:	212.05 g
Błonnik pokarmowy:	48.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.28 g
Sód:	2345.94 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		


23.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 20.75g, T: 25.77g, W o.: 74.62g)

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
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)

► 12:00 Obiad (E: 875kcal, B o.: 34.63g, T: 16.02g, W o.: 154.89g)

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
Pierogi ruskie (E: 512kcal, B o.: 22.83g, T: 5.94g, W o.: 90.98g)	1.5 porcji

► 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: 501kcal, B o.: 15.05g, T: 27.7g, W o.: 50.26g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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:	2068 kcal	Wartość energetyczna:	8641.99 kJ
Białko ogółem:	75.98 g	Tłuszcz:	71.74 g
Węglowodany ogółem:	292.07 g	Węglowodany przyswajalne:	194.67 g
Błonnik pokarmowy:	33.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.67 g
Sód:	1994.35 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4		


24.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 33.24g, T: 32.6g, W o.: 71.99g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)
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: 900kcal, B o.: 39.89g, T: 25.4g, W o.: 137.12g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 122kcal, B o.: 6.51g, T: 3.42g, W o.: 17.88g)	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: 501kcal, B o.: 17.96g, T: 18.92g, W o.: 67.34g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	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:	2185 kcal	Wartość energetyczna:	9125.95 kJ
Białko ogółem:	91.77 g	Tłuszcz:	77.6 g
Węglowodany ogółem:	297.02 g	Węglowodany przyswajalne:	227.75 g
Błonnik pokarmowy:	39.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	50.04 g
Sód:	4302.59 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		


25.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 21.31g, T: 25.47g, W o.: 64.46g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 934kcal, B o.: 30.36g, T: 29.22g, W o.: 148.2g)

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
Marchew tarta (E: 120kcal, B o.: 0.9g, T: 10.18g, W o.: 7.88g)	1 porcja
Placki ziemniaczane (E: 492kcal, B o.: 16.35g, T: 12.59g, W o.: 81.23g)	1.5 porcji

► 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: 519kcal, B o.: 31.9g, T: 12.73g, W o.: 75.04g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Wartość energetyczna:	9067.98 kJ
Białko ogółem:	90.37 g	Tłuszcz:	73.17 g
Węglowodany ogółem:	307.63 g	Węglowodany przyswajalne:	192.59 g
Błonnik pokarmowy:	45.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g
Sód:	2202.61 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		


26.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 31.82g, T: 29.06g, W o.: 53.58g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 889kcal, B o.: 43.11g, T: 25.69g, W o.: 130.68g)

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: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g)	1 woreczek (100g)
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: 530kcal, B o.: 17.7g, T: 27.3g, W o.: 57.24g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (E: 44kcal, B o.: 6.48g, T: 2g, W o.: 0g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Salatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Wartość energetyczna:	8736.49 kJ
Białko ogółem:	93.47 g	Tłuszcz:	82.33 g
Węglowodany ogółem:	261.66 g	Węglowodany przyswajalne:	217.3 g
Błonnik pokarmowy:	40.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.16 g
Sód:	2886.68 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.2		



27.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 32.06g, T: 31.38g, W o.: 59.8g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)	1 plaster (20g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, T: 5g, W o.: 11.75g)	1 szklanka (250ml)
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: 860kcal, B o.: 44.13g, T: 24.8g, W o.: 126.64g)

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
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	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: 471kcal, B o.: 10.2g, T: 27.67g, W o.: 47.89g)

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 (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Wartość energetyczna:	8213.96 kJ
Białko ogółem:	89.91 g	Tłuszcz:	90.48 g
Węglowodany ogółem:	260.25 g	Węglowodany przyswajalne:	221.58 g
Błonnik pokarmowy:	35.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g
Sód:	1615.81 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.7		


28.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 29.86g, T: 21.35g, W o.: 81.54g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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: 825kcal, B o.: 47.37g, T: 16.51g, W o.: 128.23g)

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
Surówka z salaty lodowej (E: 56kcal, B o.: 1.4g, T: 2.87g, W o.: 7.07g)	1 porcja
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (E: 340kcal, B o.: 13g, T: 2.5g, W o.: 66.5g)	1 szklanka (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 562kcal, B o.: 23.52g, T: 24.95g, W o.: 64.88g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Wartość energetyczna:	8770.41 kJ
Białko ogółem:	106.3 g	Tłuszcz:	65.06 g
Węglowodany ogółem:	286.95 g	Węglowodany przyswajalne:	186.9 g
Błonnik pokarmowy:	41.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.78 g
Sód:	2166.19 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		


29.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 24.48g, T: 16.88g, W o.: 90.63g)

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 (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 186kcal, B o.: 6.73g, T: 5.28g, W o.: 28.9g)	1 porcja
Poledwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (E: 928kcal, B o.: 32.62g, T: 22.01g, W o.: 161.16g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z marchewki i selera korzeniowego (E: 82kcal, B o.: 1.14g, T: 5.28g, W o.: 9.32g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 466kcal, B o.: 15.93g, T: 18.91g, W o.: 61.74g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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:	2103 kcal	Wartość energetyczna:	8839.38 kJ
Białko ogółem:	74.23 g	Tłuszcz:	58.16 g
Węglowodany ogółem:	341.73 g	Węglowodany przyswajalne:	297.24 g
Błonnik pokarmowy:	42.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.66 g
Sód:	3002.35 mg	Wymienniki węglowodanowe:	29.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.2		


30.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 24.67g, T: 28.22g, W o.: 78.5g)

Chleb graham (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 775kcal, B o.: 43.01g, T: 18.53g, W o.: 120.07g)

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
Kiełbasa pieczona z cebulą (E: 202kcal, B o.: 19.28g, T: 12.78g, W o.: 2.48g)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)	1 porcja
Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g)	1 sztuka (100g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)

Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 175kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)	0.5 porcji
--	------------

► 20:00 Kolacja (E: 528kcal, B o.: 19.9g, T: 23.09g, W o.: 64.23g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Wartość energetyczna:	8913.97 kJ
Białko ogółem:	91.14 g	Tłuszcz:	76.45 g
Węglowodany ogółem:	288.64 g	Węglowodany przyswajalne:	244.98 g
Błonnik pokarmowy:	39.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.64 g
Sód:	3527.36 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Mortadela z cebulą	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Sałatka grecka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola Maślanka naturalna	Masło ekstra Chleb graham Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Kasza jęczmienna na mleku
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty Brokuł na parze Ryż brązowy Leczo z kielbasą	Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Kotlet mielony Mizeria	Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Fasolka po bretońsku Chleb graham Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem	Kompot Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Surówka z marchewki Sos bolognese Makaron pełnoziarnisty, spaghetti
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka	Jabłko pieczone	Banan
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kielbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)	piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)
Energia: Kcal 2124 = 8901 kJ Kcal z tłuszczu 27,84 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 62,13 %	Energia: Kcal 2135 = 8932 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 52,77 %	Energia: Kcal 2144 = 8847 kJ Kcal z tłuszczu 29,09 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 54,20 %	Energia: Kcal 2167 = 9099 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 62,04 %	Energia: Kcal 2153 = 9003 kJ Kcal z tłuszczu 31,95 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 53,70 %	Energia: Kcal 2128 = 8926 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 20,50 % Kcal z węglowodanów 53,22 %	Energia: Kcal 2162 = 9053 kJ Kcal z tłuszczu 34,93 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 52,83 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,91 g Błonnik: 46,05 g Skrobia: 178,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,65 g Błonnik: 33,08 g Skrobia: 150,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,50 g Błonnik: 37,57 g Skrobia: 157,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,10 g Błonnik: 39,22 g Skrobia: 163,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,06 g Błonnik: 57,09 g Skrobia: 128,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,11 g Błonnik: 41,22 g Skrobia: 152,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,52 g Błonnik: 29,41 g Skrobia: 90,17 g
Białko: Białko ogółem: 74,97 g Białko roślinne: 38,21 g Białko zwierzęce: 35,89 g	Białko: Białko ogółem: 86,97 g Białko roślinne: 30,57 g Białko zwierzęce: 41,28 g	Białko: Białko ogółem: 106,06 g Białko roślinne: 35,32 g Białko zwierzęce: 65,45 g	Białko: Białko ogółem: 90,56 g Białko roślinne: 32,80 g Białko zwierzęce: 35,32 g	Białko: Białko ogółem: 106,57 g Białko roślinne: 46,60 g Białko zwierzęce: 55,41 g	Białko: Białko ogółem: 109,07 g Białko roślinne: 34,65 g Białko zwierzęce: 61,37 g	Białko: Białko ogółem: 79,17 g Białko roślinne: 21,62 g Białko zwierzęce: 28,63 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,70 g Cholesterol: 229,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,04 g Cholesterol: 339,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,31 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,68 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,42 g Cholesterol: 264,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,75 g Cholesterol: 268,32 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,92 g Cholesterol: 231,09 mg

wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Ogórek Kakao	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Polędwica miodowa Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Papryka czerwona	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Grani, twarożek	Chleb graham Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Udło duszone Surówka z czerwonej kapusty	Kompot Ryż brązowy Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa	Kompot Ogórki kiszzone Zupa kalafiorowo-brokulowa Ziemniaki, późne Schab pieczony	Kompot Brokuł na parze Ryba parowana Ziemniaki, późne Barszcz biały z ziemniakami	Kompot Bigos Chleb graham Zupa buraczkowa	Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne	Kompot Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza gryczana
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Galaretki owocowa	Ciasto z owocami	Kisiel z owocami	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Arbuz	Kiwi	Jabłko pieczone
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Wieprzowina w galarecie	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Musztarda Papryka czerwona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka z kalafiora i pomidorów	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata Ogórek pasta jajeczna Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony

wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)
Energia: Kcal 2159 = 8346 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 60,76 %	Energia: Kcal 2166 = 9052 kJ Kcal z tłuszczu 40,45 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 47,45 %	Energia: Kcal 2083 = 7861 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 51,84 %	Energia: Kcal 2119 = 8875 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 16,97 % Kcal z węglowodanów 51,39 %	Energia: Kcal 2149 = 8982 kJ Kcal z tłuszczu 36,72 % Kcal z białka 20,61 % Kcal z węglowodanów 46,96 %	Energia: Kcal 2051 = 8599 kJ Kcal z tłuszczu 34,32 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 52,54 %	Energia: Kcal 2090 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 36,57 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 49,21 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,96 g Błonnik: 41,38 g Skrobia: 139,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,96 g Błonnik: 36,23 g Skrobia: 120,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,97 g Błonnik: 35,97 g Skrobia: 118,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,25 g Błonnik: 31,70 g Skrobia: 144,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,27 g Błonnik: 46,94 g Skrobia: 101,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,42 g Błonnik: 36,20 g Skrobia: 149,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,12 g Błonnik: 34,82 g Skrobia: 125,43 g
Białko: Białko ogółem: 91,45 g Białko roślinne: 29,06 g Białko zwierzęce: 38,85 g	Białko: Białko ogółem: 82,32 g Białko roślinne: 29,37 g Białko zwierzęce: 47,76 g	Białko: Białko ogółem: 84,34 g Białko roślinne: 29,18 g Białko zwierzęce: 42,18 g	Białko: Białko ogółem: 89,92 g Białko roślinne: 29,25 g Białko zwierzęce: 25,10 g	Białko: Białko ogółem: 110,75 g Białko roślinne: 34,84 g Białko zwierzęce: 56,83 g	Białko: Białko ogółem: 83,28 g Białko roślinne: 31,07 g Białko zwierzęce: 34,68 g	Białko: Białko ogółem: 89,83 g Białko roślinne: 31,44 g Białko zwierzęce: 40,27 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,02 g Cholesterol: 197,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,35 g Cholesterol: 461,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,57 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,14 g Cholesterol: 287,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,67 g Cholesterol: 467,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,21 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,93 g Cholesterol: 212,90 mg

wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszane Rukola Ser topiony, edamski Polędwica miódowa Zacierka na mleku	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą	Chleb graham Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Paszтет wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Zupa krupnik z ziemniakami Pulpety gotowane Ziemniaki, późne Sos koperkowy Buraczki na ciepło	Kompot Zupa fasolowa Makaron razowy, pszenny Surówka z selera Gulasz z żołądków	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Mizeria	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Wątróbka drobiowa z cebulą Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż brązowy	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Makaron łazanki Łazanki z mięsem
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Truskawki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	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 Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Polędwica z piersi kurczaka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ogórek Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z fasolą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Polędwica sopočka	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana Masło ekstra

wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)
Energia: Kcal 2162 = 8917 kJ Kcal z tłuszczu 29,94 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 54,42 %	Energia: Kcal 2135 = 8521 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 56,21 %	Energia: Kcal 2194 = 9220 kJ Kcal z tłuszczu 30,47 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 56,88 %	Energia: Kcal 2064 = 8631 kJ Kcal z tłuszczu 33,60 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 53,97 %	Energia: Kcal 2180 = 9126 kJ Kcal z tłuszczu 34,63 % Kcal z białka 14,39 % Kcal z węglowodanów 54,23 %	Energia: Kcal 2100 = 8784 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 16,61 % Kcal z węglowodanów 54,94 %	Energia: Kcal 2153 = 9021 kJ Kcal z tłuszczu 25,92 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 62,07 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,13 g Błonnik: 35,13 g Skrobia: 159,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,03 g Błonnik: 44,72 g Skrobia: 77,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,01 g Błonnik: 32,25 g Skrobia: 188,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,50 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 126,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,58 g Błonnik: 41,36 g Skrobia: 133,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,45 g Błonnik: 45,06 g Skrobia: 122,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,11 g Błonnik: 39,28 g Skrobia: 197,50 g
Białko: Białko ogółem: 100,99 g Białko roślinne: 30,58 g Białko zwierzęce: 54,91 g	Białko: Białko ogółem: 101,73 g Białko roślinne: 23,68 g Białko zwierzęce: 41,51 g	Białko: Białko ogółem: 86,34 g Białko roślinne: 35,35 g Białko zwierzęce: 49,47 g	Białko: Białko ogółem: 81,41 g Białko roślinne: 26,15 g Białko zwierzęce: 31,72 g	Białko: Białko ogółem: 78,44 g Białko roślinne: 31,70 g Białko zwierzęce: 40,57 g	Białko: Białko ogółem: 87,19 g Białko roślinne: 28,78 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 82,95 g Białko roślinne: 29,65 g Białko zwierzęce: 42,01 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,92 g Cholesterol: 454,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,52 g Cholesterol: 256,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,29 g Cholesterol: 230,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,06 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,89 g Cholesterol: 632,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,67 g Cholesterol: 284,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,00 g Cholesterol: 287,95 mg

wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku Chleb graham Pasztecik wieprzowy, pieczony	Chleb graham Masło ekstra sałatka z makreli Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Papryka czerwona	Chleb graham Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Jajko w majonezie Ogórek Kawa z mlekiem Kefir, 2% tłuszczu Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Chleb graham Filet z kurczaka w galarecie Smakmak
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Surówka z czerwonej kapusty Gulasz drobiowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie	Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Marchew tarta Placki ziemniaczane	Kompot Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Schab pieczony Ziemniaki, późne Surówka z selera	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej Kurczak w sosie szpinakowym Makaron pełnoziarnisty
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Gruszka	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jabłko	Kasza manna z owocami	Gruszka	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	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 Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z fasolą	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Ogórek pasta jajeczna z groszkiem

wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)
Energia: Kcal 2035 = 8516 kJ Kcal z tłuszczu 32,27 % Kcal z białka 20,18 % Kcal z węglowodanów 52,13 %	Energia: Kcal 2068 = 8642 kJ Kcal z tłuszczu 31,22 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 56,49 %	Energia: Kcal 2185 = 9126 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 54,37 %	Energia: Kcal 2169 = 9068 kJ Kcal z tłuszczu 30,36 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2089 = 8736 kJ Kcal z tłuszczu 35,47 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 50,10 %	Energia: Kcal 2149 = 8214 kJ Kcal z tłuszczu 37,89 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 48,44 %	Energia: Kcal 2096 = 8770 kJ Kcal z tłuszczu 27,94 % Kcal z białka 20,29 % Kcal z węglowodanów 54,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,20 g Błonnik: 48,32 g Skrobia: 112,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,07 g Błonnik: 33,85 g Skrobia: 101,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,02 g Błonnik: 39,86 g Skrobia: 145,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,63 g Błonnik: 45,93 g Skrobia: 170,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,66 g Błonnik: 40,27 g Skrobia: 144,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,25 g Błonnik: 35,19 g Skrobia: 131,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,95 g Błonnik: 41,68 g Skrobia: 110,96 g
Białko: Białko ogółem: 102,66 g Białko roślinne: 34,67 g Białko zwierzęce: 65,17 g	Białko: Białko ogółem: 75,98 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 41,77 g	Białko: Białko ogółem: 91,77 g Białko roślinne: 27,01 g Białko zwierzęce: 55,72 g	Białko: Białko ogółem: 90,37 g Białko roślinne: 28,67 g Białko zwierzęce: 30,61 g	Białko: Białko ogółem: 93,47 g Białko roślinne: 37,72 g Białko zwierzęce: 53,56 g	Białko: Białko ogółem: 89,91 g Białko roślinne: 29,43 g Białko zwierzęce: 55,75 g	Białko: Białko ogółem: 106,30 g Białko roślinne: 28,54 g Białko zwierzęce: 52,12 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,97 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,74 g Cholesterol: 253,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,60 g Cholesterol: 307,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,17 g Cholesterol: 336,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,33 g Cholesterol: 224,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,48 g Cholesterol: 391,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,06 g Cholesterol: 466,87 mg

wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Mortadela z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Sos musztardowy Zupa barszcz ukraiński Jaja gotowane	Kompot Zupa grochowa Kiełbasa pieczona z cebulą Surówka wielowarzywna Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szyńka drobiowa, mielona	Chleb graham Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona

wtorek (2026-09-29)

Energia:

Kcal 2103 = 8839 kJ

Kcal z tłuszczu 24,89 %

Kcal z białka 14,12 %

Kcal z węglowodanów 65,00 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 341,73 g

Błonnik: 42,66 g

Skrobia: 180,78 g

Białko:

Białko ogółem: 74,23 g

Białko roślinne: 38,48 g

Białko zwierzęce: 35,51 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 58,16 g

Cholesterol: 509,32 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 2130 = 8914 kJ

Kcal z tłuszczu 32,30 %

Kcal z białka 17,12 %

Kcal z węglowodanów 54,20 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 288,64 g

Błonnik: 39,50 g

Skrobia: 171,42 g

Białko:

Białko ogółem: 91,14 g

Białko roślinne: 40,97 g

Białko zwierzęce: 37,81 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 76,45 g

Cholesterol: 251,84 mg