

Plan ŻYWIENIOWY



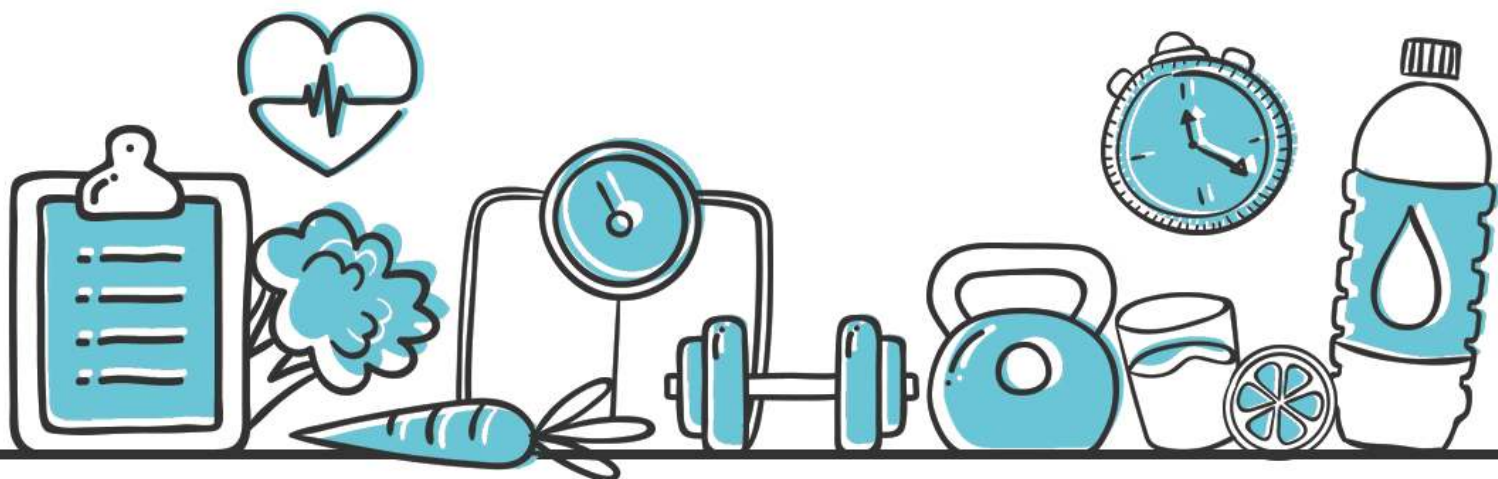
66-75 lat / cukrzyca trzustka



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: 882kcal, B o.: 31.94g, T: 29.17g, W o.: 133.98g)

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: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)
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:	2057 kcal	Wartość energetyczna:	8617.41 kJ
Białko ogółem:	73.55 g	Tłuszcz:	65.32 g
Węglowodany ogółem:	314.55 g	Węglowodany przyswajalne:	260.85 g
Błonnik pokarmowy:	44.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g
Sód:	2191.32 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.8		



02.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 23.42g, T: 27.96g, W o.: 71.19g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 833kcal, B o.: 40.27g, T: 26.68g, W o.: 115.35g)

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: 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:	2048 kcal	Wartość energetyczna:	8563.87 kJ
Białko ogółem:	84.58 g	Tłuszcz:	79.72 g
Węglowodany ogółem:	262.04 g	Węglowodany przyswajalne:	215.74 g
Błonnik pokarmowy:	31.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	54.36 g
Sód:	1757.87 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6		



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: 903kcal, B o.: 49.65g, T: 20.42g, W o.: 141.18g)

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.: 31.41g, 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: 445kcal, B o.: 26.34g, T: 18.21g, W o.: 45.68g)

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)
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:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	8333.21 kJ
Białko ogółem:	102.43 g	Tłuszcz:	68.74 g
Węglowodany ogółem:	263.59 g	Węglowodany przyswajalne:	221.59 g
Błonnik pokarmowy:	34.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.4 g
Sód:	1875.69 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



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: 722kcal, B o.: 35.83g, T: 19.09g, W o.: 110.76g)

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: 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: 442kcal, B o.: 20.15g, T: 20.92g, W o.: 45.94g)

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: 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:	2046 kcal	Wartość energetyczna:	8584.84 kJ
Białko ogółem:	86.93 g	Tłuszcz:	59.11 g
Węglowodany ogółem:	309.19 g	Węglowodany przyswajalne:	267.53 g
Błonnik pokarmowy:	36.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.43 g
Sód:	1553.31 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		



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: 798kcal, B o.: 44.47g, T: 22.31g, W o.: 117.94g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka po bretońsku (E: 428kcal, B o.: 33.2g, T: 13.41g, W o.: 49.23g)	1.5 porcji
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: 530kcal, B o.: 10.63g, T: 24.54g, W o.: 72.15g)

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)
Salatka jarzynowa (E: 304kcal, B o.: 5.36g, T: 19.39g, W o.: 30.39g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1973 kcal	Wartość energetyczna:	8253.46 kJ
Białko ogółem:	95.48 g	Tłuszcz:	67.83 g
Węglowodany ogółem:	272.62 g	Węglowodany przyswajalne:	198.4 g
Błonnik pokarmowy:	52.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g
Sód:	3002.85 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



06.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 32.33g, T: 25.17g, W o.: 46.17g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 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: 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: 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:	1958 kcal
Białko ogółem:	102.83 g
Węglowodany ogółem:	256.14 g
Błonnik pokarmowy:	38.34 g
Sód:	2526.96 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	8205.11 kJ
Tłuszcz:	65.81 g
Węglowodany przyswajalne:	216.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.7


07.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 22.49g, T: 22.19g, W o.: 79.5g)

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)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
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: 897kcal, B o.: 35.2g, T: 36.86g, W o.: 111.9g)

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: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	1/2 garści (80g)

► 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:	2081 kcal
Białko ogółem:	74.93 g
Węglowodany ogółem:	271.72 g
Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Sód:	2424.01 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5

Wartość energetyczna:	8710.77 kJ
Tłuszcz:	82.86 g
Węglowodany przyswajalne:	181.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.2



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: 869kcal, B o.: 39.84g, T: 26.54g, 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
Udko 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:	2107 kcal	Wartość energetyczna:	8124.37 kJ
Białko ogółem:	90.31 g	Tłuszcz:	62.96 g
Węglowodany ogółem:	315.66 g	Węglowodany przyswajalne:	264.11 g
Błonnik pokarmowy:	40.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.17 g
Sód:	2291.65 mg	Wymienniki węglowodanowe:	27.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		



09.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 26.19g, T: 21.7g, W o.: 55.56g)

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)
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: 348kcal, B o.: 13.69g, T: 11.16g, W o.: 50.96g)

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)
Salceson wieprzowy (E: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
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:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	8637.28 kJ
Białko ogółem:	79.86 g	Tłuszcz:	87.51 g
Węglowodany ogółem:	256.5 g	Węglowodany przyswajalne:	306.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.58 g
Sód:	1397.87 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1		


10.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 27.88g, T: 27.62g, W o.: 60.53g)

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: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
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: 824kcal, B o.: 41.06g, T: 28.4g, W o.: 110.84g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g)	1 porcja
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: 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: 391kcal, B o.: 9.59g, T: 19.06g, W o.: 48.23g)

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: 141kcal, B o.: 3g, T: 13.65g, W o.: 1.5g)	2/3 porcji (30g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal
Białko ogółem:	80.96 g
Węglowodany ogółem:	249.87 g
Błonnik pokarmowy:	34.05 g
Sód:	2421.83 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1

Wartość energetyczna:	7493.36 kJ
Tłuszcz:	75.71 g
Węglowodany przyswajalne:	190.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.93 g
Wymienniki węglowodanowe:	21.6



11.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 29.41g, T: 24.07g, W o.: 71.83g)

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)
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: 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:	1994 kcal	Wartość energetyczna:	8353.48 kJ
Białko ogółem:	87.51 g	Tłuszcz:	76.71 g
Węglowodany ogółem:	252.62 g	Węglowodany przyswajalne:	216.78 g
Błonnik pokarmowy:	29.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.37 g
Sód:	2002.26 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3		



12.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 645kcal, B o.: 46.16g, T: 29.07g, W o.: 57.04g)

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)
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: 781kcal, B o.: 43.31g, T: 31.6g, W o.: 91.04g)

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: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	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: 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:	2011 kcal	Wartość energetyczna:	8397.64 kJ
Białko ogółem:	105.77 g	Tłuszcz:	86.65 g
Węglowodany ogółem:	223.05 g	Węglowodany przyswajalne:	165.03 g
Błonnik pokarmowy:	43.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.1 g
Sód:	4073.78 mg	Wymienniki węglowodanowe:	18
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	12.1		


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: 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: 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:	1999 kcal
Białko ogółem:	82.14 g
Węglowodany ogółem:	257.12 g
Błonnik pokarmowy:	35.24 g
Sód:	2276.84 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.3

Wartość energetyczna:	8376.83 kJ
Tłuszcz:	78.15 g
Węglowodany przyswajalne:	219.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.81 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.2



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: 790kcal, B o.: 40.87g, T: 26.37g, W o.: 105.61g)

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: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)	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: 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:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	8449.87 kJ
Białko ogółem:	87.31 g	Tłuszcz:	84.31 g
Węglowodany ogółem:	243.26 g	Węglowodany przyswajalne:	229.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.96 g
Sód:	2627.65 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1		



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: 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: 452kcal, B o.: 24.85g, T: 13.78g, W o.: 60.66g)

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)
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: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plasterków (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal
Białko ogółem:	96.83 g
Węglowodany ogółem:	281.71 g
Błonnik pokarmowy:	34.17 g
Sód:	4191.65 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8

Wartość energetyczna:	8427.81 kJ
Tłuszcz:	66.13 g
Węglowodany przyswajalne:	242.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.68 g
Wymienniki węglowodanowe:	24.8



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: 774kcal, B o.: 40.84g, T: 16.06g, W o.: 126.42g)

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: 272kcal, B o.: 8g, T: 1.86g, W o.: 56g)	1 szklanka (80g)
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: 435kcal, B o.: 21.48g, T: 19.1g, W o.: 46.91g)

Chleb graham (E: 159kcal, B o.: 5.73g, T: 1.17g, W o.: 33.6g)	2 i 1/3 kromki (69g)
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:	2053 kcal	Wartość energetyczna:	8324.11 kJ
Białko ogółem:	96.46 g	Tłuszcz:	64.27 g
Węglowodany ogółem:	290.39 g	Węglowodany przyswajalne:	168.71 g
Błonnik pokarmowy:	43.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.22 g
Sód:	1840.75 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7		



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: 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: 415kcal, B o.: 18.18g, T: 17.63g, W o.: 48.2g)

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)
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:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8551.81 kJ
Białko ogółem:	82.67 g	Tłuszcz:	69.59 g
Węglowodany ogółem:	285.06 g	Węglowodany przyswajalne:	253.91 g
Błonnik pokarmowy:	29.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
Sód:	1491 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6		



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: 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: 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:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	8409.36 kJ
Białko ogółem:	80.27 g	Tłuszcz:	77 g
Węglowodany ogółem:	266.2 g	Węglowodany przyswajalne:	215.37 g
Błonnik pokarmowy:	36.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.63 g
Sód:	3133.21 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.9
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: 877kcal, B o.: 41.18g, T: 26.56g, W o.: 126.85g)

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: 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

▶ 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: 431kcal, B o.: 11.46g, T: 21.43g, W o.: 52.76g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Wartość energetyczna:	8457.54 kJ
Białko ogółem:	74.78 g	Tłuszcz:	79.2 g
Węglowodany ogółem:	268.64 g	Węglowodany przyswajalne:	204.58 g
Błonnik pokarmowy:	38.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Sód:	2105.75 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.1		



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: 936kcal, B o.: 41.3g, T: 31.3g, W o.: 135.14g)

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: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)

▶ 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:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8500.86 kJ
Białko ogółem:	85.77 g	Tłuszcz:	75.29 g
Węglowodany ogółem:	273.09 g	Węglowodany przyswajalne:	210.06 g
Błonnik pokarmowy:	43.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g
Sód:	3192.36 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		


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: 764kcal, B o.: 36.48g, T: 13.17g, W o.: 134.41g)

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
Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g)	1 porcja
Makaron łazanki (E: 294kcal, B o.: 8.56g, T: 1.12g, W o.: 63.52g)	3/4 szklanki (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: 569kcal, B o.: 11.39g, T: 17.81g, W o.: 95.72g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Wartość energetyczna:	8560.19 kJ
Białko ogółem:	80.77 g	Tłuszcz:	57.59 g
Węglowodany ogółem:	318.19 g	Węglowodany przyswajalne:	217.43 g
Błonnik pokarmowy:	38.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.31 g
Sód:	2421.44 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.4		



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: 783kcal, B o.: 41.44g, T: 15.67g, W o.: 134.67g)

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
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:	1983 kcal	Wartość energetyczna:	8293.54 kJ
Białko ogółem:	101.52 g	Tłuszcz:	72.91 g
Węglowodany ogółem:	252.9 g	Węglowodany przyswajalne:	200.71 g
Błonnik pokarmowy:	47.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.27 g
Sód:	2341.74 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		



23.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 20.72g, T: 21.65g, W o.: 74.59g)

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)
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:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8488.19 kJ
Białko ogółem:	75.95 g	Tłuszcz:	67.62 g
Węglowodany ogółem:	292.04 g	Węglowodany przyswajalne:	194.64 g
Błonnik pokarmowy:	33.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.94 g
Sód:	1993.9 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1		



24.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 32g, T: 32.35g, W o.: 64.69g)

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)
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: 848kcal, B o.: 38.75g, T: 25.34g, W o.: 124.82g)

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: 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:	2098 kcal	Wartość energetyczna:	8757.85 kJ
Białko ogółem:	89.39 g	Tłuszcz:	77.29 g
Węglowodany ogółem:	277.42 g	Węglowodany przyswajalne:	210.07 g
Błonnik pokarmowy:	37.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.98 g
Sód:	4233.29 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.5		



25.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 18.82g, T: 24.96g, W o.: 49.85g)

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)
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: 770kcal, B o.: 24.91g, T: 25.02g, W o.: 121.12g)

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: 328kcal, B o.: 10.9g, T: 8.39g, W o.: 54.15g)	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: 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:	1936 kcal	Wartość energetyczna:	8094.33 kJ
Białko ogółem:	82.43 g	Tłuszcz:	68.46 g
Węglowodany ogółem:	265.94 g	Węglowodany przyswajalne:	178.16 g
Błonnik pokarmowy:	40.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.61 g
Sód:	1850.23 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.4		



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: 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
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 275kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)	3/4 woreczka (80g)

▶ 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: 492kcal, B o.: 17.67g, T: 23.18g, W o.: 57.21g)

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)
Kiełbasa 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:	1982 kcal	Wartość energetyczna:	8291.89 kJ
Białko ogółem:	90.92 g	Tłuszcz:	77.59 g
Węglowodany ogółem:	247.77 g	Węglowodany przyswajalne:	204.59 g
Błonnik pokarmowy:	39.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g
Sód:	2885.23 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.7		



27.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 32.03g, T: 27.26g, W o.: 59.77g)

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)
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: 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
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	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 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:	2059 kcal	Wartość energetyczna:	7838.16 kJ
Białko ogółem:	88.74 g	Tłuszcz:	86.3 g
Węglowodany ogółem:	247.92 g	Węglowodany przyswajalne:	210.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.99 g
Sód:	1611.16 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.2		



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 27.33g, T: 16.71g, W o.: 66.89g)

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)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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: 757kcal, B o.: 44.77g, T: 16.01g, W o.: 114.93g)

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: 272kcal, B o.: 10.4g, T: 2g, W o.: 53.2g)	3/4 szklanki (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: 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:	1922 kcal	Wartość energetyczna:	8039.61 kJ
Białko ogółem:	101.17 g	Tłuszcz:	59.92 g
Węglowodany ogółem:	259 g	Węglowodany przyswajalne:	174.17 g
Błonnik pokarmowy:	37.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g
Sód:	2035.54 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.18
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.45		



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
Południca sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)

▶ 12:00 Obiad (E: 876kcal, B o.: 31.48g, T: 21.95g, W o.: 148.86g)

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)
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:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	8617.38 kJ
Białko ogółem:	73.09 g	Tłuszcz:	58.1 g
Węglowodany ogółem:	329.43 g	Węglowodany przyswajalne:	285.9 g
Błonnik pokarmowy:	41.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.65 g
Sód:	2998.15 mg	Wymienniki węglowodanowe:	28.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.1		



30.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 23.42g, T: 27.96g, W o.: 71.19g)

Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 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:	1989 kcal	Wartość energetyczna:	8321.87 kJ
Białko ogółem:	87.36 g	Tłuszcz:	71.55 g
Węglowodany ogółem:	266.68 g	Węglowodany przyswajalne:	225.9 g
Błonnik pokarmowy:	36.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g
Sód:	3331.61 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10		

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 2057 = 8617 kJ Kcal z tłuszczu 28,58 % Kcal z białka 14,30 % Kcal z węglowodanów 61,17 %	Energia: Kcal 2048 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 35,03 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 51,18 %	Energia: Kcal 2023 = 8333 kJ Kcal z tłuszczu 30,58 % Kcal z białka 20,25 % Kcal z węglowodanów 52,12 %	Energia: Kcal 2046 = 8585 kJ Kcal z tłuszczu 26,00 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 60,45 %	Energia: Kcal 1973 = 8253 kJ Kcal z tłuszczu 30,94 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 55,27 %	Energia: Kcal 1958 = 8205 kJ Kcal z tłuszczu 30,25 % Kcal z białka 21,01 % Kcal z węglowodanów 52,33 %	Energia: Kcal 2081 = 8711 kJ Kcal z tłuszczu 35,84 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 52,23 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,55 g Błonnik: 44,31 g Skrobia: 165,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,04 g Błonnik: 31,16 g Skrobia: 134,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,59 g Błonnik: 34,69 g Skrobia: 135,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,19 g Błonnik: 36,34 g Skrobia: 140,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,62 g Błonnik: 52,98 g Skrobia: 118,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,14 g Błonnik: 38,34 g Skrobia: 130,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,72 g Błonnik: 29,41 g Skrobia: 90,17 g
Białko: Białko ogółem: 73,55 g Białko roślinne: 36,79 g Białko zwierzęce: 35,89 g	Białko: Białko ogółem: 84,58 g Białko roślinne: 28,20 g Białko zwierzęce: 41,26 g	Białko: Białko ogółem: 102,43 g Białko roślinne: 31,72 g Białko zwierzęce: 65,42 g	Białko: Białko ogółem: 86,93 g Białko roślinne: 29,20 g Białko zwierzęce: 35,29 g	Białko: Białko ogółem: 95,48 g Białko roślinne: 40,94 g Białko zwierzęce: 49,98 g	Białko: Białko ogółem: 102,83 g Białko roślinne: 31,05 g Białko zwierzęce: 58,73 g	Białko: Białko ogółem: 74,93 g Białko roślinne: 21,62 g Białko zwierzęce: 27,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,32 g Cholesterol: 229,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,72 g Cholesterol: 339,74 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,74 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,11 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,83 g Cholesterol: 235,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,81 g Cholesterol: 247,22 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,86 g Cholesterol: 225,29 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 2107 = 8124 kJ Kcal z tłuszczu 26,89 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 59,93 %	Energia: Kcal 2065 = 8637 kJ Kcal z tłuszczu 38,14 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 49,69 %	Energia: Kcal 1949 = 7493 kJ Kcal z tłuszczu 34,96 % Kcal z białka 16,62 % Kcal z węglowodanów 51,28 %	Energia: Kcal 1994 = 8353 kJ Kcal z tłuszczu 34,62 % Kcal z białka 17,55 % Kcal z węglowodanów 50,68 %	Energia: Kcal 2011 = 8398 kJ Kcal z tłuszczu 38,78 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 44,37 %	Energia: Kcal 1999 = 8377 kJ Kcal z tłuszczu 35,19 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 51,45 %	Energia: Kcal 2021 = 8450 kJ Kcal z tłuszczu 37,55 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 48,15 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,66 g Błonnik: 40,42 g Skrobia: 129,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,50 g Błonnik: 36,23 g Skrobia: 120,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,87 g Błonnik: 34,05 g Skrobia: 102,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,62 g Błonnik: 29,78 g Skrobia: 128,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,05 g Błonnik: 43,10 g Skrobia: 76,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,12 g Błonnik: 35,24 g Skrobia: 139,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,26 g Błonnik: 33,64 g Skrobia: 113,33 g
Białko: Białko ogółem: 90,31 g Białko roślinne: 27,92 g Białko zwierzęce: 38,85 g	Białko: Białko ogółem: 79,86 g Białko roślinne: 29,37 g Białko zwierzęce: 45,30 g	Białko: Białko ogółem: 80,96 g Białko roślinne: 26,81 g Białko zwierzęce: 42,17 g	Białko: Białko ogółem: 87,51 g Białko roślinne: 26,88 g Białko zwierzęce: 25,06 g	Białko: Białko ogółem: 105,77 g Białko roślinne: 29,92 g Białko zwierzęce: 56,77 g	Białko: Białko ogółem: 82,14 g Białko roślinne: 29,93 g Białko zwierzęce: 34,68 g	Białko: Białko ogółem: 87,31 g Białko roślinne: 28,92 g Białko zwierzęce: 40,27 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,96 g Cholesterol: 197,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,51 g Cholesterol: 425,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,71 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,71 g Cholesterol: 275,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,65 g Cholesterol: 467,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,15 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,31 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 kiszone Rukola Ser topiony, edamski Połędwica 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 Łazanki z mięsem Makaron łazanki
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 Połędwica 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 Połędwica sopocka	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 2046 = 8428 kJ Kcal z tłuszczu 29,09 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 55,08 %	Energia: Kcal 2053 = 8324 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 56,58 %	Energia: Kcal 2036 = 8552 kJ Kcal z tłuszczu 30,76 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 56,00 %	Energia: Kcal 2012 = 8409 kJ Kcal z tłuszczu 34,44 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 52,92 %	Energia: Kcal 2020 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 35,29 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 53,20 %	Energia: Kcal 2033 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 33,33 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 53,73 %	Energia: Kcal 2043 = 8560 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 15,81 % Kcal z węglowodanów 62,30 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,71 g Błonnik: 34,17 g Skrobia: 149,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,39 g Błonnik: 43,64 g Skrobia: 81,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,06 g Błonnik: 29,37 g Skrobia: 166,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,20 g Błonnik: 36,69 g Skrobia: 116,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,64 g Błonnik: 38,48 g Skrobia: 111,21 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,09 g Błonnik: 43,32 g Skrobia: 109,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,19 g Błonnik: 38,72 g Skrobia: 182,32 g
Białko: Białko ogółem: 96,83 g Białko roślinne: 29,44 g Białko zwierzęce: 54,87 g	Białko: Białko ogółem: 96,46 g Białko roślinne: 24,42 g Białko zwierzęce: 41,52 g	Białko: Białko ogółem: 82,67 g Białko roślinne: 31,75 g Białko zwierzęce: 49,40 g	Białko: Białko ogółem: 80,27 g Białko roślinne: 25,01 g Białko zwierzęce: 31,72 g	Białko: Białko ogółem: 74,78 g Białko roślinne: 28,10 g Białko zwierzęce: 40,51 g	Białko: Białko ogółem: 85,77 g Białko roślinne: 27,36 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 80,77 g Białko roślinne: 29,65 g Białko zwierzęce: 41,97 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,13 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,27 g Cholesterol: 256,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,59 g Cholesterol: 218,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,00 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,20 g Cholesterol: 619,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,29 g Cholesterol: 284,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,59 g Cholesterol: 275,55 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 Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kasza gryczana	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 Kiełbasa 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 1983 = 8294 kJ Kcal z tłuszczu 33,09 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 51,01 %	Energia: Kcal 2030 = 8488 kJ Kcal z tłuszczu 29,98 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 57,54 %	Energia: Kcal 2098 = 8758 kJ Kcal z tłuszczu 33,16 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 52,89 %	Energia: Kcal 1936 = 8094 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 54,95 %	Energia: Kcal 1982 = 8292 kJ Kcal z tłuszczu 35,23 % Kcal z białka 18,35 % Kcal z węglowodanów 50,00 %	Energia: Kcal 2059 = 7838 kJ Kcal z tłuszczu 37,72 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 48,16 %	Energia: Kcal 1922 = 8040 kJ Kcal z tłuszczu 28,06 % Kcal z białka 21,06 % Kcal z węglowodanów 53,90 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,90 g Błonnik: 47,36 g Skrobia: 102,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,04 g Błonnik: 33,85 g Skrobia: 101,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,42 g Błonnik: 37,94 g Skrobia: 129,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,94 g Błonnik: 40,36 g Skrobia: 137,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,77 g Błonnik: 39,09 g Skrobia: 131,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,92 g Błonnik: 34,23 g Skrobia: 121,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,00 g Błonnik: 37,86 g Skrobia: 98,60 g
Białko: Białko ogółem: 101,52 g Białko roślinne: 33,53 g Białko zwierzęce: 65,17 g	Białko: Białko ogółem: 75,95 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 41,74 g	Białko: Białko ogółem: 89,39 g Białko roślinne: 24,64 g Białko zwierzęce: 55,71 g	Białko: Białko ogółem: 82,43 g Białko roślinne: 25,78 g Białko zwierzęce: 29,01 g	Białko: Białko ogółem: 90,92 g Białko roślinne: 35,20 g Białko zwierzęce: 53,53 g	Białko: Białko ogółem: 88,74 g Białko roślinne: 28,29 g Białko zwierzęce: 55,72 g	Białko: Białko ogółem: 101,17 g Białko roślinne: 26,08 g Białko zwierzęce: 52,05 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,91 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,62 g Cholesterol: 241,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,29 g Cholesterol: 307,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,46 g Cholesterol: 291,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,59 g Cholesterol: 212,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,30 g Cholesterol: 378,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,92 g Cholesterol: 454,47 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 Szynka 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 2051 = 8617 kJ

Kcal z tłuszczu 25,49 %

Kcal z białka 14,25 %

Kcal z węglowodanów 64,25 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 329,43 g

Błonnik: 41,70 g

Skrobia: 170,82 g

Białko:

Białko ogółem: 73,09 g

Białko roślinne: 37,34 g

Białko zwierzęce: 35,51 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 58,10 g

Cholesterol: 509,32 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 1989 = 8322 kJ

Kcal z tłuszczu 32,38 %

Kcal z białka 17,57 %

Kcal z węglowodanów 53,63 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 266,68 g

Błonnik: 36,62 g

Skrobia: 152,88 g

Białko:

Białko ogółem: 87,36 g

Białko roślinne: 37,28 g

Białko zwierzęce: 37,72 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 71,55 g

Cholesterol: 239,44 mg