

Plan ŻYWIENIOWY



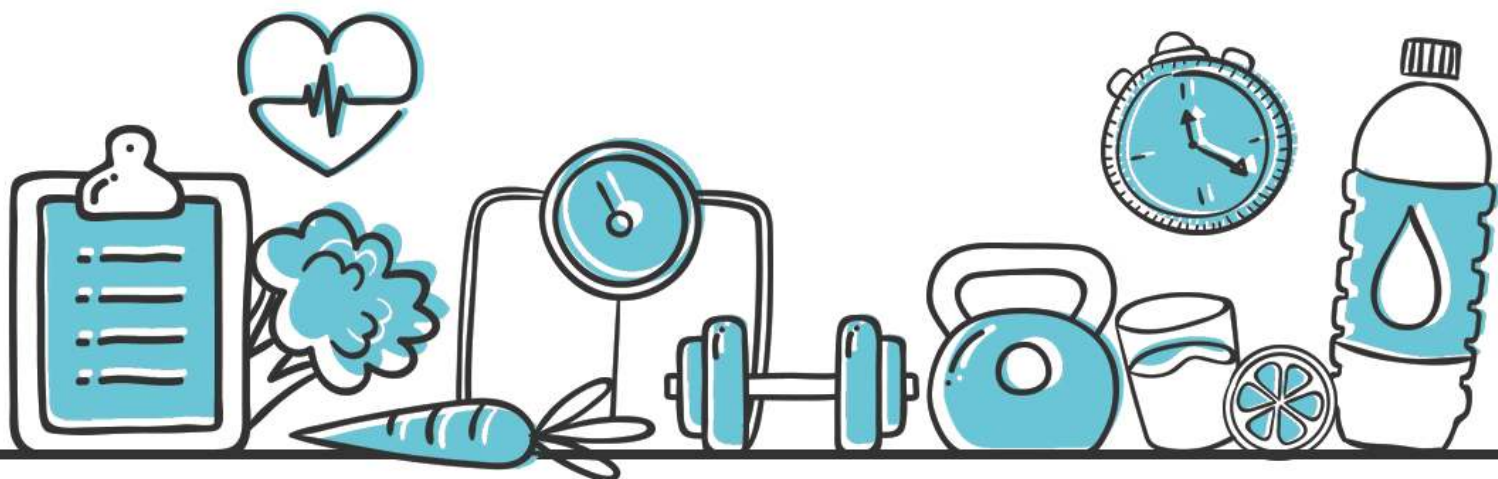
cukrzyca trzustka >75 lat



01.09.2026 - 30.09.2026



zdrowe
zbiorowe




01.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 21.96g, T: 12.25g, W o.: 75.99g)

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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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: 815kcal, B o.: 30.52g, T: 28.79g, W o.: 118.62g)

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: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g)	1/3 szklanki (60g)
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: 429kcal, B o.: 15.89g, T: 14.78g, W o.: 61.7g)

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)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1846 kcal	Wartość energetyczna:	7734.01 kJ
Białko ogółem:	69.57 g	Tłuszcz:	56.18 g
Węglowodany ogółem:	284.51 g	Węglowodany przyswajalne:	234.47 g
Błonnik pokarmowy:	40.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.98 g
Sód:	2058.22 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	7.9		


02.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 20.79g, T: 22.21g, W o.: 70.52g)

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: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g)	0.5 porcji

► 12:00 Obiad (E: 807kcal, B o.: 39.7g, T: 26.65g, W o.: 109.2g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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:	1957 kcal	Wartość energetyczna:	8185.87 kJ
Białko ogółem:	81.38 g	Tłuszcz:	73.94 g
Węglowodany ogółem:	255.22 g	Węglowodany przyswajalne:	209.67 g
Błonnik pokarmowy:	30.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	53.05 g
Sód:	1643.74 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.5
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.9		



03.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 19.58g, T: 17.74g, W o.: 51.6g)

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: 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: 877kcal, B o.: 49.08g, T: 20.39g, W o.: 135.03g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 407kcal, B o.: 26.31g, T: 14.09g, W o.: 45.65g)

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)
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:	1921 kcal	Wartość energetyczna:	7914.61 kJ
Białko ogółem:	101.8 g	Tłuszcz:	60.47 g
Węglowodany ogółem:	257.38 g	Węglowodany przyswajalne:	215.86 g
Błonnik pokarmowy:	34.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g
Sód:	1872.69 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		


04.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 24.94g, T: 18.04g, W o.: 80.09g)

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
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: 696kcal, B o.: 35.26g, T: 19.06g, W o.: 104.61g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)

► 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: 404kcal, B o.: 20.12g, T: 16.8g, W o.: 45.91g)

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)
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:	1947 kcal	Wartość energetyczna:	8173.94 kJ
Białko ogółem:	85.09 g	Tłuszcz:	54.71 g
Węglowodany ogółem:	295.71 g	Węglowodany przyswajalne:	255.49 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g
Sód:	1485.66 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.1
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.3		


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: 655kcal, B o.: 33.4g, T: 17.84g, W o.: 101.53g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka po bretońsku (E: 285kcal, B o.: 22.13g, T: 8.94g, W o.: 32.82g)	1 porcja
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:	1830 kcal	Wartość energetyczna:	7657.93 kJ
Białko ogółem:	84.41 g	Tłuszcz:	63.36 g
Węglowodany ogółem:	256.21 g	Węglowodany przyswajalne:	186.1 g
Błonnik pokarmowy:	48.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.06 g
Sód:	2778.15 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		


06.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 29.77g, T: 24.93g, W o.: 46.16g)

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: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 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: 751kcal, B o.: 39.14g, T: 18.02g, W o.: 117.71g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 426kcal, B o.: 24.56g, T: 15.63g, W o.: 49.6g)

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 (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
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:	1786 kcal
Białko ogółem:	94.19 g
Węglowodany ogółem:	235.25 g
Błonnik pokarmowy:	35.94 g
Sód:	2302.41 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1

Wartość energetyczna:	7482.11 kJ
Tłuszcz:	59.3 g
Węglowodany przyswajalne:	198.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g
Wymienniki węglowodanowe:	19.9


07.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 22.46g, T: 18.07g, W o.: 79.47g)

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 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: 828kcal, B o.: 32.16g, T: 36.6g, W o.: 98.3g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, spaghetti (E: 207kcal, B o.: 9.12g, T: 0.78g, W o.: 40.8g)	1/3 garści (60g)

► 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: 387kcal, B o.: 11.4g, T: 16.53g, W o.: 51.24g)

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)
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: 84kcal, B o.: 4.64g, T: 6.92g, W o.: 0.88g)	1 sztuka (40g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1889 kcal
Białko ogółem:	67.22 g
Węglowodany ogółem:	257.21 g
Błonnik pokarmowy:	29.37 g
Sód:	2204.36 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1

Wartość energetyczna:	7914.77 kJ
Tłuszcz:	71.56 g
Węglowodany przyswajalne:	181.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.7


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: 843kcal, B o.: 39.27g, T: 26.51g, W o.: 123.02g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 140kcal, B o.: 2.39g, T: 0.41g, W o.: 32.55g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 347kcal, B o.: 18.68g, T: 15.84g, W o.: 35.25g)

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)
Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)	1 porcja (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1871 kcal	Wartość energetyczna:	7128.22 kJ
Białko ogółem:	84.87 g	Tłuszcz:	62.02 g
Węglowodany ogółem:	262.35 g	Węglowodany przyswajalne:	215 g
Błonnik pokarmowy:	36.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.05 g
Sód:	2157.46 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9		


09.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 479kcal, B o.: 23.28g, T: 19.78g, W o.: 54.47g)

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: 100kcal, B o.: 8.73g, T: 5.76g, W o.: 3.27g)	1/6 porcji (30g)
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: 810kcal, B o.: 27.37g, T: 34.4g, W o.: 108.33g)

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: 167kcal, B o.: 10.07g, T: 9.08g, W o.: 11.86g)	0.5 porcji
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:	1929 kcal	Wartość energetyczna:	8063.84 kJ
Białko ogółem:	69.31 g	Tłuszcz:	82.24 g
Węglowodany ogółem:	243.99 g	Węglowodany przyswajalne:	249.27 g
Błonnik pokarmowy:	34.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.78 g
Sód:	1346.99 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.2		


10.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 26.58g, T: 23.61g, W o.: 53.19g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 798kcal, B o.: 40.49g, T: 28.37g, W o.: 104.69g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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:	1854 kcal
Białko ogółem:	79.09 g
Węglowodany ogółem:	236.38 g
Błonnik pokarmowy:	32.61 g
Sód:	2322.88 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7

Wartość energetyczna:	7094.06 kJ
Tłuszcz:	71.67 g
Węglowodany przyswajalne:	178.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.3 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.4


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: 695kcal, B o.: 37.28g, T: 14.47g, W o.: 112.88g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 463kcal, B o.: 12.18g, T: 31.26g, W o.: 34.82g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1860 kcal	Wartość energetyczna:	7796.48 kJ
Białko ogółem:	84.42 g	Tłuszcz:	72.05 g
Węglowodany ogółem:	231.83 g	Węglowodany przyswajalne:	198.39 g
Błonnik pokarmowy:	27.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.54 g
Sód:	1869.51 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.8		


12.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 46.13g, T: 24.95g, W o.: 57.01g)

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)
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: 711kcal, B o.: 40.82g, T: 31.09g, W o.: 76.43g)

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: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
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: 439kcal, B o.: 14.47g, T: 21.56g, W o.: 49.74g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1865 kcal	Wartość energetyczna:	7797.84 kJ
Białko ogółem:	103.22 g	Tłuszcz:	77.9 g
Węglowodany ogółem:	208.38 g	Węglowodany przyswajalne:	152.28 g
Błonnik pokarmowy:	41.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.54 g
Sód:	3942.68 mg	Wymienniki węglowodanowe:	16.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	11.1		



13.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 444kcal, B o.: 24.52g, T: 18.32g, W o.: 47.08g)

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: 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: 810kcal, B o.: 33.52g, T: 31.08g, W o.: 106.4g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)

▶ 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:	1867 kcal
Białko ogółem:	79.04 g
Węglowodany ogółem:	236.32 g
Błonnik pokarmowy:	32.84 g
Sód:	2144.09 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7

Wartość energetyczna:	7819.83 kJ
Tłuszcz:	73.48 g
Węglowodany przyswajalne:	200.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.97 g
Wymienniki węglowodanowe:	20.3


14.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 24.44g, T: 31.6g, W o.: 59.78g)

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)
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: 721kcal, B o.: 38.35g, T: 25.75g, W o.: 91.75g)

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: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)

► 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:	1914 kcal	Wartość energetyczna:	8005.27 kJ
Białko ogółem:	84.76 g	Tłuszcz:	79.57 g
Węglowodany ogółem:	229.37 g	Węglowodany przyswajalne:	216.59 g
Błonnik pokarmowy:	32.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.12 g
Sód:	2626.2 mg	Wymienniki węglowodanowe:	19.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.6		


15.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 26.26g, T: 23.07g, W o.: 59.04g)

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
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: 875kcal, B o.: 43.92g, T: 24.77g, W o.: 127.63g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 383kcal, B o.: 22.36g, T: 13.27g, W o.: 46.05g)

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)
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:	1913 kcal
Białko ogółem:	93.74 g
Węglowodany ogółem:	260.92 g
Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Sód:	4058.9 mg
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3

Wartość energetyczna:	7870.81 kJ
Tłuszcz:	61.47 g
Węglowodany przyswajalne:	224.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.85 g
Wymienniki węglowodanowe:	22.9


16.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 23.25g, T: 24.26g, W o.: 85.96g)

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)
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: 706kcal, B o.: 38.84g, T: 15.59g, W o.: 112.42g)

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: 204kcal, B o.: 6g, T: 1.39g, W o.: 42g)	3/4 szklanki (60g)
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:	1950 kcal	Wartość energetyczna:	7893.21 kJ
Białko ogółem:	93.22 g	Tłuszcz:	63.55 g
Węglowodany ogółem:	269.09 g	Węglowodany przyswajalne:	162.37 g
Błonnik pokarmowy:	41.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g
Sód:	1774.05 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.8
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		


17.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 23.19g, T: 23.05g, W o.: 72.91g)

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)
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: 718kcal, B o.: 35.92g, T: 16.08g, W o.: 115.21g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 377kcal, B o.: 18.15g, T: 13.51g, W o.: 48.17g)

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)
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:	1937 kcal	Wartość energetyczna:	8140.91 kJ
Białko ogółem:	80.83 g	Tłuszcz:	65.19 g
Węglowodany ogółem:	271.58 g	Węglowodany przyswajalne:	241.87 g
Błonnik pokarmowy:	27.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.27 g
Sód:	1423.35 mg	Wymienniki węglowodanowe:	24.4
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.1		


18.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 19.87g, T: 23.16g, W o.: 73.39g)

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)
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: 745kcal, B o.: 25.96g, T: 25.47g, W o.: 112.79g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 505kcal, B o.: 28.26g, T: 17.85g, W o.: 61.51g)

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)
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:	1910 kcal	Wartość energetyczna:	7990.76 kJ
Białko ogółem:	79.64 g	Tłuszcz:	68.73 g
Węglowodany ogółem:	259.99 g	Węglowodany przyswajalne:	209.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.17 g
Sód:	3130.21 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		


19.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 17.17g, T: 14.31g, W o.: 58.8g)

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)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
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: 851kcal, B o.: 40.61g, T: 26.53g, W o.: 120.7g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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:	1931 kcal	Wartość energetyczna:	8085.54 kJ
Białko ogółem:	71.78 g	Tłuszcz:	73.45 g
Węglowodany ogółem:	262.06 g	Węglowodany przyswajalne:	198.88 g
Błonnik pokarmowy:	38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g
Sód:	2092.2 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		


20.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 20.93g, T: 22.07g, W o.: 58.47g)

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
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: 869kcal, B o.: 39.88g, T: 30.92g, W o.: 119.78g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja
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: 201kcal, B o.: 4.26g, T: 1.14g, W o.: 46.08g)	1/3 szklanki (60g)

► 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:	1928 kcal	Wartość energetyczna:	8063.46 kJ
Białko ogółem:	84.32 g	Tłuszcz:	70.79 g
Węglowodany ogółem:	257.7 g	Węglowodany przyswajalne:	196.41 g
Błonnik pokarmowy:	41.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.62 g
Sód:	3189.91 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.6
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.7		


21.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 27.32g, T: 20.24g, W o.: 75.73g)

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)
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: 690kcal, B o.: 34.34g, T: 12.89g, W o.: 118.53g)

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: 220kcal, B o.: 6.42g, T: 0.84g, W o.: 47.64g)	2/3 szklanki (60g)

► 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: 462kcal, B o.: 8.87g, T: 13.18g, W o.: 81.08g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1824 kcal	Wartość energetyczna:	7652.99 kJ
Białko ogółem:	76.08 g	Tłuszcz:	48.56 g
Węglowodany ogółem:	287.64 g	Węglowodany przyswajalne:	204.68 g
Błonnik pokarmowy:	36.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.72 g
Sód:	2290.14 mg	Wymienniki węglowodanowe:	25.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	7.3		


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: 757kcal, B o.: 40.87g, T: 15.64g, W o.: 128.52g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 423kcal, B o.: 18.52g, T: 19.16g, W o.: 47.16g)

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: 178kcal, B o.: 12.35g, T: 13.81g, W o.: 1.3g)	0.5 porcji


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1780 kcal	Wartość energetyczna:	7448.47 kJ
Białko ogółem:	88.61 g	Tłuszcz:	59.08 g
Węglowodany ogółem:	245.46 g	Węglowodany przyswajalne:	194.82 g
Błonnik pokarmowy:	46.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.36 g
Sód:	2109.44 mg	Wymienniki węglowodanowe:	19.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		


23.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 19.48g, T: 21.4g, W o.: 67.29g)

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: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	1 i 1/2 kromki (45g)
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)

► 12:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 27.02g, T: 14.04g, W o.: 124.56g)

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: 341kcal, B o.: 15.22g, T: 3.96g, W o.: 60.65g)	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: 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:	1824 kcal	Wartość energetyczna:	7626.44 kJ
Białko ogółem:	67.1 g	Tłuszcz:	65.39 g
Węglowodany ogółem:	254.41 g	Węglowodany przyswajalne:	180.52 g
Błonnik pokarmowy:	31.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.33 g
Sód:	1853.75 mg	Wymienniki węglowodanowe:	22.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.5		


24.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 629kcal, B o.: 30.75g, T: 32.09g, W o.: 57.38g)

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)
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: 822kcal, B o.: 38.18g, T: 25.31g, W o.: 118.67g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 338kcal, B o.: 10.82g, T: 11.88g, W o.: 49.3g)

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: 163kcal, B o.: 7.14g, T: 7.04g, W o.: 18.05g)	0.5 porcji


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1874 kcal	Wartość energetyczna:	7840.05 kJ
Białko ogółem:	80.43 g	Tłuszcz:	69.96 g
Węglowodany ogółem:	245.92 g	Węglowodany przyswajalne:	197.26 g
Błonnik pokarmowy:	33.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.09 g
Sód:	3319.24 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		


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: 654kcal, B o.: 19.18g, T: 22.02g, W o.: 103.32g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
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:	1820 kcal	Wartość energetyczna:	7604.06 kJ
Białko ogółem:	76.7 g	Tłuszcz:	65.46 g
Węglowodany ogółem:	248.14 g	Węglowodany przyswajalne:	162.56 g
Błonnik pokarmowy:	38.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.53 g
Sód:	1817.3 mg	Wymienniki węglowodanowe:	21
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	8.9		


26.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 22.35g, T: 22.82g, W o.: 38.94g)

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: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
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: 751kcal, B o.: 38.07g, T: 24.45g, W o.: 102.96g)

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: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
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: 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)
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:	1764 kcal	Wartość energetyczna:	7378.14 kJ
Białko ogółem:	78.93 g	Tłuszcz:	70.73 g
Węglowodany ogółem:	219.27 g	Węglowodany przyswajalne:	179.19 g
Błonnik pokarmowy:	35.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g
Sód:	2529.53 mg	Wymienniki węglowodanowe:	18.3
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.5		


27.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 30.74g, T: 23.26g, W o.: 52.44g)

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)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)	1 plaster (20g)
Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)	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: 782kcal, B o.: 42.42g, T: 24.71g, W o.: 108.19g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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: 433kcal, B o.: 10.17g, T: 23.55g, W o.: 47.86g)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1926 kcal	Wartość energetyczna:	7285.06 kJ
Białko ogółem:	86.85 g	Tłuszcz:	78.15 g
Węglowodany ogółem:	234.41 g	Węglowodany przyswajalne:	198.17 g
Błonnik pokarmowy:	32.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.63 g
Sód:	1511.76 mg	Wymienniki węglowodanowe:	20.2
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	10.4		


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: 689kcal, B o.: 42.17g, T: 15.51g, W o.: 101.63g)

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: 204kcal, B o.: 7.8g, T: 1.5g, W o.: 39.9g)	2/3 szklanki (60g)

► 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: 535kcal, B o.: 27.96g, T: 26.03g, W o.: 50.25g)

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)
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:	1827 kcal	Wartość energetyczna:	7639.56 kJ
Białko ogółem:	103.01 g	Tłuszcz:	60.5 g
Węglowodany ogółem:	231.07 g	Węglowodany przyswajalne:	161.46 g
Błonnik pokarmowy:	34.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Sód:	2129.39 mg	Wymienniki węglowodanowe:	19.7
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.6		


29.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 21.96g, T: 12.25g, W o.: 75.99g)

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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
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: 780kcal, B o.: 24.66g, T: 17.07g, W o.: 142.41g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera korzeniowego (E: 82kcal, B o.: 1.14g, T: 5.28g, W o.: 9.32g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

► 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: 429kcal, B o.: 15.89g, T: 14.78g, W o.: 61.7g)

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)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1811 kcal	Wartość energetyczna:	7615.58 kJ
Białko ogółem:	63.71 g	Tłuszcz:	44.46 g
Węglowodany ogółem:	308.3 g	Węglowodany przyswajalne:	267.17 g
Błonnik pokarmowy:	39.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.58 g
Sód:	2794.45 mg	Wymienniki węglowodanowe:	26.9
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	6.6		


30.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 20.79g, T: 22.21g, W o.: 70.52g)

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: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g)	0.5 porcji

► 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
Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)	1 porcja
Kiełbasa pieczona z cebulą (E: 202kcal, B o.: 19.28g, T: 12.78g, W o.: 2.48g)	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:	1924 kcal	Wartość energetyczna:	8054.87 kJ
Białko ogółem:	84.73 g	Tłuszcz:	65.8 g
Węglowodany ogółem:	266.01 g	Węglowodany przyswajalne:	225.5 g
Błonnik pokarmowy:	36.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g
Sód:	3219.58 mg	Wymienniki węglowodanowe:	23
Wymienniki białkowo-tłuszczowe:	9.3		

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 1846 = 7734 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 61,65 %	Energia: Kcal 1957 = 8186 kJ Kcal z tłuszczu 34,00 % Kcal z białka 16,63 % Kcal z węglowodanów 52,17 %	Energia: Kcal 1921 = 7915 kJ Kcal z tłuszczu 28,33 % Kcal z białka 21,20 % Kcal z węglowodanów 53,59 %	Energia: Kcal 1947 = 8174 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 60,75 %	Energia: Kcal 1830 = 7658 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 56,00 %	Energia: Kcal 1786 = 7482 kJ Kcal z tłuszczu 29,88 % Kcal z białka 21,10 % Kcal z węglowodanów 52,69 %	Energia: Kcal 1889 = 7915 kJ Kcal z tłuszczu 34,09 % Kcal z białka 14,23 % Kcal z węglowodanów 54,46 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,51 g Błonnik: 40,65 g Skrobia: 139,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,22 g Błonnik: 30,51 g Skrobia: 129,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,38 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 130,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,71 g Błonnik: 34,90 g Skrobia: 129,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,21 g Błonnik: 48,87 g Skrobia: 108,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 235,25 g Błonnik: 35,94 g Skrobia: 112,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,21 g Błonnik: 29,37 g Skrobia: 88,57 g
Białko: Białko ogółem: 69,57 g Białko roślinne: 32,91 g Białko zwierzęce: 35,79 g	Białko: Białko ogółem: 81,38 g Białko roślinne: 27,53 g Białko zwierzęce: 38,76 g	Białko: Białko ogółem: 101,80 g Białko roślinne: 31,15 g Białko zwierzęce: 65,36 g	Białko: Białko ogółem: 85,09 g Białko roślinne: 27,40 g Białko zwierzęce: 35,25 g	Białko: Białko ogółem: 84,41 g Białko roślinne: 35,27 g Białko zwierzęce: 44,58 g	Białko: Białko ogółem: 94,19 g Białko roślinne: 28,02 g Białko zwierzęce: 56,10 g	Białko: Białko ogółem: 67,22 g Białko roślinne: 21,49 g Białko zwierzęce: 22,89 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,18 g Cholesterol: 204,55 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,94 g Cholesterol: 330,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,47 g Cholesterol: 328,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,71 g Cholesterol: 174,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,36 g Cholesterol: 218,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,30 g Cholesterol: 226,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,56 g Cholesterol: 186,89 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 1871 = 7128 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 56,09 %	Energia: Kcal 1929 = 8064 kJ Kcal z tłuszczu 38,37 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 50,59 %	Energia: Kcal 1854 = 7094 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 51,00 %	Energia: Kcal 1860 = 7796 kJ Kcal z tłuszczu 34,86 % Kcal z białka 18,15 % Kcal z węglowodanów 49,86 %	Energia: Kcal 1865 = 7798 kJ Kcal z tłuszczu 37,59 % Kcal z białka 22,14 % Kcal z węglowodanów 44,69 %	Energia: Kcal 1867 = 7820 kJ Kcal z tłuszczu 35,42 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 50,63 %	Energia: Kcal 1914 = 8005 kJ Kcal z tłuszczu 37,42 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 47,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,35 g Błonnik: 36,22 g Skrobia: 111,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,99 g Błonnik: 34,81 g Skrobia: 114,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,38 g Błonnik: 32,61 g Skrobia: 91,51 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,83 g Błonnik: 27,38 g Skrobia: 111,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 208,38 g Błonnik: 41,18 g Skrobia: 64,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,32 g Błonnik: 32,84 g Skrobia: 121,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,37 g Błonnik: 32,46 g Skrobia: 101,23 g
Białko: Białko ogółem: 84,87 g Białko roślinne: 24,19 g Białko zwierzęce: 37,14 g	Białko: Białko ogółem: 69,31 g Białko roślinne: 28,20 g Białko zwierzęce: 36,07 g	Białko: Białko ogółem: 79,09 g Białko roślinne: 25,01 g Białko zwierzęce: 42,15 g	Białko: Białko ogółem: 84,42 g Białko roślinne: 23,85 g Białko zwierzęce: 25,00 g	Białko: Białko ogółem: 103,22 g Białko roślinne: 27,46 g Białko zwierzęce: 56,68 g	Białko: Białko ogółem: 79,04 g Białko roślinne: 26,90 g Białko zwierzęce: 34,61 g	Białko: Białko ogółem: 84,76 g Białko roślinne: 26,40 g Białko zwierzęce: 40,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,02 g Cholesterol: 197,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,24 g Cholesterol: 354,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,67 g Cholesterol: 288,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,05 g Cholesterol: 262,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,90 g Cholesterol: 442,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,48 g Cholesterol: 453,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,57 g Cholesterol: 200,50 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 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 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 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 1913 = 7871 kJ Kcal z tłuszczu 28,92 % Kcal z białka 19,60 % Kcal z węglowodanów 54,56 %	Energia: Kcal 1950 = 7893 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 55,20 %	Energia: Kcal 1937 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 30,29 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 56,08 %	Energia: Kcal 1910 = 7991 kJ Kcal z tłuszczu 32,39 % Kcal z białka 16,68 % Kcal z węglowodanów 54,45 %	Energia: Kcal 1931 = 8086 kJ Kcal z tłuszczu 34,23 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 54,28 %	Energia: Kcal 1928 = 8063 kJ Kcal z tłuszczu 33,05 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 53,46 %	Energia: Kcal 1824 = 7653 kJ Kcal z tłuszczu 23,96 % Kcal z białka 16,68 % Kcal z węglowodanów 63,08 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,92 g Błonnik: 31,77 g Skrobia: 131,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,09 g Błonnik: 41,02 g Skrobia: 75,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,58 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 155,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,99 g Błonnik: 36,21 g Skrobia: 111,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,06 g Błonnik: 38,00 g Skrobia: 106,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,70 g Błonnik: 41,58 g Skrobia: 95,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,64 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 154,78 g
Białko: Białko ogółem: 93,74 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 54,81 g	Białko: Białko ogółem: 93,22 g Białko roślinne: 23,19 g Białko zwierzęce: 41,51 g	Białko: Białko ogółem: 80,83 g Białko roślinne: 29,95 g Białko zwierzęce: 49,36 g	Białko: Białko ogółem: 79,64 g Białko roślinne: 24,44 g Białko zwierzęce: 31,66 g	Białko: Białko ogółem: 71,78 g Białko roślinne: 27,53 g Białko zwierzęce: 38,08 g	Białko: Białko ogółem: 84,32 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 53,27 g	Białko: Białko ogółem: 76,08 g Białko roślinne: 27,19 g Białko zwierzęce: 41,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,47 g Cholesterol: 429,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,55 g Cholesterol: 256,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,19 g Cholesterol: 205,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,73 g Cholesterol: 348,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,45 g Cholesterol: 595,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,79 g Cholesterol: 271,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,56 g Cholesterol: 250,75 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 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 1780 = 7448 kJ Kcal z tłuszczu 29,87 % Kcal z białka 19,91 % Kcal z węglowodanów 55,16 %	Energia: Kcal 1824 = 7626 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 55,79 %	Energia: Kcal 1874 = 7840 kJ Kcal z tłuszczu 33,60 % Kcal z białka 17,17 % Kcal z węglowodanów 52,49 %	Energia: Kcal 1820 = 7604 kJ Kcal z tłuszczu 32,37 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 54,54 %	Energia: Kcal 1764 = 7378 kJ Kcal z tłuszczu 36,09 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 49,72 %	Energia: Kcal 1926 = 7285 kJ Kcal z tłuszczu 36,52 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 48,68 %	Energia: Kcal 1827 = 7640 kJ Kcal z tłuszczu 29,80 % Kcal z białka 22,55 % Kcal z węglowodanów 50,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,46 g Błonnik: 46,01 g Skrobia: 97,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,41 g Błonnik: 31,41 g Skrobia: 89,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,92 g Błonnik: 33,71 g Skrobia: 104,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,14 g Błonnik: 38,13 g Skrobia: 124,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,27 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 107,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,41 g Błonnik: 32,79 g Skrobia: 110,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,07 g Błonnik: 34,04 g Skrobia: 86,24 g
Białko: Białko ogółem: 88,61 g Białko roślinne: 31,95 g Białko zwierzęce: 53,89 g	Białko: Białko ogółem: 67,10 g Białko roślinne: 23,20 g Białko zwierzęce: 37,85 g	Białko: Białko ogółem: 80,43 g Białko roślinne: 22,62 g Białko zwierzęce: 50,89 g	Białko: Białko ogółem: 76,70 g Białko roślinne: 23,90 g Białko zwierzęce: 25,16 g	Białko: Białko ogółem: 78,93 g Białko roślinne: 30,22 g Białko zwierzęce: 46,52 g	Białko: Białko ogółem: 86,85 g Białko roślinne: 26,49 g Białko zwierzęce: 55,68 g	Białko: Białko ogółem: 103,01 g Białko roślinne: 23,62 g Białko zwierzęce: 58,95 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,08 g Cholesterol: 201,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,39 g Cholesterol: 235,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,96 g Cholesterol: 291,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,46 g Cholesterol: 273,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,73 g Cholesterol: 194,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,15 g Cholesterol: 364,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,50 g Cholesterol: 459,82 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 Zupa barszcz ukraiński Sos musztardowy Surówka z marchewki i selera korzeniowego Jaja gotowane	Kompot Zupa grochowa Surówka wielowarzywna Kiełbasa pieczona z cebulą 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 1811 = 7616 kJ

Kcal z tłuszczu 22,09 %

Kcal z białka 14,07 %

Kcal z węglowodanów 68,09 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 308,30 g

Błonnik: 39,30 g

Skrobia: 153,48 g

Białko:

Białko ogółem: 63,71 g

Białko roślinne: 34,31 g

Białko zwierzęce: 29,16 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 44,46 g

Cholesterol: 304,52 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 1924 = 8055 kJ

Kcal z tłuszczu 30,78 %

Kcal z białka 17,62 %

Kcal z węglowodanów 55,30 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 266,01 g

Błonnik: 36,45 g

Skrobia: 152,80 g

Białko:

Białko ogółem: 84,73 g

Białko roślinne: 37,18 g

Białko zwierzęce: 35,22 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 65,80 g

Cholesterol: 230,64 mg