

Plan ŻYWIENIOWY



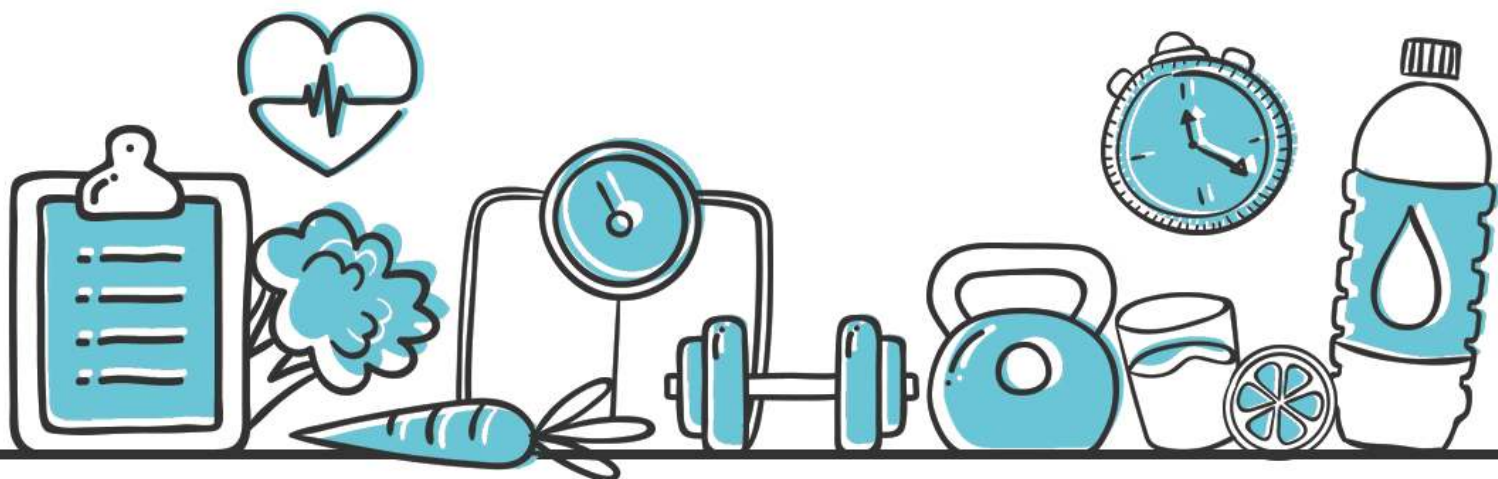
Lekkostrawna/Kardio/Miażdżyca/Bogatoreszkowa
66-75 lat



01.09.2026 - 30.09.2026



zdrowe
zbiorowe




01.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 22.6g, T: 16.56g, W o.: 84.68g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryż na mleku (E: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g)	1 porcja
Poledwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)

► 12:00 Obiad (E: 858kcal, B o.: 32.58g, T: 28.06g, W o.: 126.49g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 275kcal, B o.: 5.36g, T: 0.56g, W o.: 63.12g)	1/3 szklanki (80g)
Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)	1 porcja
Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g)	1 porcja
Leczo z piersią z kurczaka (E: 229kcal, B o.: 15.02g, T: 10.92g, W o.: 18.46g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 15.03g, T: 19g, W o.: 54.81g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Wartość energetyczna:	8419.31 kJ
Białko ogółem:	71.41 g	Tłuszcz:	63.98 g
Węglowodany ogółem:	294.18 g	Węglowodany przyswajalne:	166.5 g
Błonnik pokarmowy:	35.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g
Sód:	2286.5 mg		


02.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 25g, T: 17.98g, W o.: 80.26g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)

► 12:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 37.72g, T: 26.38g, W o.: 115.83g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 114kcal, B o.: 6.6g, T: 1.81g, W o.: 18.97g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera korzeniowego (E: 82kcal, B o.: 1.14g, T: 5.28g, W o.: 9.32g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 452kcal, B o.: 18.08g, T: 18.61g, W o.: 51.53g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal
Białko ogółem:	84.32 g
Węglowodany ogółem:	273.54 g
Błonnik pokarmowy:	35.01 g
Sód:	2463.01 mg

Wartość energetyczna:	8456.14 kJ
Tłuszcz:	69.6 g
Węglowodany przyswajalne:	182.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.76 g


03.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 33.09g, T: 26.57g, W o.: 57.75g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)

► 12:00 Obiad (E: 641kcal, B o.: 30.85g, T: 10.51g, W o.: 115.88g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Gulasz z piersi indyka (E: 102kcal, B o.: 14.7g, T: 2.49g, W o.: 6.36g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 502kcal, B o.: 27.93g, T: 18.81g, W o.: 53.36g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta twarogowa z tuńczykiem (E: 177kcal, B o.: 20.63g, T: 8.87g, W o.: 3.22g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	8040.87 kJ
Białko ogółem:	98.7 g	Tłuszcz:	64.14 g
Węglowodany ogółem:	252.09 g	Węglowodany przyswajalne:	146.68 g
Błonnik pokarmowy:	36.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.18 g
Sód:	2519.07 mg		


04.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 25.78g, T: 18.45g, W o.: 83.97g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	1 plaster (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	1 porcja
Ryba pieczona (E: 189kcal, B o.: 20.18g, T: 11.74g, W o.: 0.51g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 434kcal, B o.: 19.55g, T: 20.98g, W o.: 41.32g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	8539.94 kJ
Białko ogółem:	85.87 g	Tłuszcz:	59.15 g
Węglowodany ogółem:	301.47 g	Węglowodany przyswajalne:	218.53 g
Błonnik pokarmowy:	36.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.36 g
Sód:	1549.71 mg		


05.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 33.13g, T: 17.55g, W o.: 58.8g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)

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

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 560kcal, B o.: 10.06g, T: 28.72g, W o.: 67.56g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8662.92 kJ
Białko ogółem:	64.96 g	Tłuszcz:	67.87 g
Węglowodany ogółem:	316.63 g	Węglowodany przyswajalne:	206.69 g
Błonnik pokarmowy:	47.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.59 g
Sód:	2266.27 mg		


06.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 31.4g, T: 29.66g, W o.: 53.88g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 12kcal, B o.: 2.57g, T: 0.24g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 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: 753kcal, B o.: 38.92g, T: 10.77g, W o.: 134.86g)

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)
Salata z jogurtem (E: 47kcal, B o.: 3.2g, T: 1.15g, W o.: 6.49g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Devolay (E: 160kcal, B o.: 22.02g, T: 7.12g, W o.: 1.48g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 24.3g, T: 19.26g, W o.: 54.78g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Metka tatarska (E: 68kcal, B o.: 7.45g, T: 4g, W o.: 0.2g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kielbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1950 kcal	Wartość energetyczna:	7852.04 kJ
Białko ogółem:	95.34 g	Tłuszcz:	60.41 g
Węglowodany ogółem:	265.3 g	Węglowodany przyswajalne:	140.33 g
Błonnik pokarmowy:	41.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.99 g
Sód:	2913.13 mg		


07.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 21.94g, T: 18.15g, W o.: 72.85g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g)	1 porcja
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 907kcal, B o.: 31.04g, T: 37.1g, W o.: 118.14g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z marchewki (E: 126kcal, B o.: 0.63g, T: 10.26g, W o.: 9.11g)	1 porcja
Zupa ogórkowa (E: 126kcal, B o.: 6.06g, T: 2.89g, W o.: 20.15g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g)	1/2 garści (80g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 479kcal, B o.: 15.57g, T: 23.58g, W o.: 51.1g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ketchup, łagodny (E: 30kcal, B o.: 0.27g, T: 0.15g, W o.: 7.2g)	2 łyżki (30g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g)	2 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Wartość energetyczna:	8556.32 kJ
Białko ogółem:	69.75 g	Tłuszcz:	79.19 g
Węglowodany ogółem:	270.29 g	Węglowodany przyswajalne:	128.9 g
Błonnik pokarmowy:	31.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g
Sód:	2566.26 mg		


08.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 23.63g, T: 19.24g, W o.: 63.41g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser salami (E: 53kcal, B o.: 3.78g, T: 4.22g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)
Płatki kukurydziane na mleku (E: 215kcal, B o.: 7.68g, T: 6.19g, W o.: 33.24g)	1 porcja
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 833kcal, B o.: 39.99g, T: 24.49g, 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)
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
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 447kcal, B o.: 20.6g, T: 20.53g, W o.: 45.27g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Wieprzowina w galarecie (E: 172kcal, B o.: 15g, T: 11g, W o.: 4g)	1 porcja (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Wartość energetyczna:	7990.88 kJ
Białko ogółem:	88.99 g	Tłuszcz:	65.07 g
Węglowodany ogółem:	298.6 g	Węglowodany przyswajalne:	202.75 g
Błonnik pokarmowy:	40.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.06 g
Sód:	2442.57 mg		


09.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 21.17g, T: 22.04g, W o.: 60.91g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja
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)

► 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 33.37g, T: 32.55g, W o.: 116.7g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa koperkowa (E: 115kcal, B o.: 5.81g, T: 2.93g, W o.: 17.69g)	1 porcja
Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
Marchewka z groszkiem (E: 150kcal, B o.: 2.42g, T: 10.67g, W o.: 12.36g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 19.21g, T: 18.64g, W o.: 50.87g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Wartość energetyczna:	8680.71 kJ
Białko ogółem:	76.29 g	Tłuszcz:	84.41 g
Węglowodany ogółem:	258.28 g	Węglowodany przyswajalne:	248.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.21 g
Sód:	1703.27 mg		


10.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 27.43g, T: 27.66g, W o.: 57.06g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jajko w majonezie (E: 138kcal, B o.: 6.35g, T: 12.34g, W o.: 0.36g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	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)
Polewka miódowa (E: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g)	1 plaster (20g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 831kcal, B o.: 40.88g, T: 29.86g, W o.: 109.34g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 277kcal, B o.: 10g, T: 18.11g, W o.: 21.45g)	1 porcja
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)

Kisiel z owocami (E: 142kcal, B o.: 2.43g, T: 0.63g, W o.: 30.27g)	1 porcja
--	----------

► 20:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 9.99g, T: 23.67g, W o.: 44.11g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Metka łososiowa (E: 188kcal, B o.: 4g, T: 18.2g, W o.: 2g)	3/4 porcji (40g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1989 kcal
Białko ogółem:	80.73 g
Węglowodany ogółem:	240.78 g
Błonnik pokarmowy:	34.21 g
Sód:	2404.03 mg

Wartość energetyczna:	7453.71 kJ
Tłuszcz:	81.82 g
Węglowodany przyswajalne:	144.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.17 g


11.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 29.56g, T: 28.12g, W o.: 68.84g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szpinak (E: 7kcal, B o.: 0.78g, T: 0.12g, W o.: 0.9g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 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: 525kcal, B o.: 14.07g, T: 31.83g, W o.: 44.81g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 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:	1988 kcal	Wartość energetyczna:	8318.68 kJ
Białko ogółem:	87.03 g	Tłuszcz:	76.7 g
Węglowodany ogółem:	244.98 g	Węglowodany przyswajalne:	168.03 g
Błonnik pokarmowy:	29.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.29 g
Sód:	2072.16 mg		


12.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 47.05g, T: 29.29g, W o.: 58.72g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 33.5g, T: 26.6g, W o.: 106.93g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (E: 87kcal, B o.: 19.32g, T: 0.74g, W o.: 0.63g)	1 porcja
Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Surówka z cukinii i pomidora (E: 119kcal, B o.: 1.51g, T: 10.24g, W o.: 5.23g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 13.9g, T: 25.74g, W o.: 45.15g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salatka z kalafiora i pomidorów (E: 213kcal, B o.: 9.2g, T: 16.41g, W o.: 7.98g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	8434.37 kJ
Białko ogółem:	96.25 g	Tłuszcz:	81.93 g
Węglowodany ogółem:	236 g	Węglowodany przyswajalne:	134.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.33 g
Sód:	1859.16 mg		


13.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 26.11g, T: 18.92g, W o.: 54.76g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Salata lodowa (E: 4kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.89g)	1/8 sztuki (30g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (E: 48kcal, B o.: 6.8g, T: 1.96g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 821kcal, B o.: 35.95g, T: 28.13g, W o.: 113.03g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 290kcal, B o.: 18.49g, T: 22.23g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1928 kcal	Wartość energetyczna:	8068.95 kJ
Białko ogółem:	82.36 g	Tłuszcz:	71.32 g
Węglowodany ogółem:	244.9 g	Węglowodany przyswajalne:	144.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.97 g
Sód:	2227.28 mg		


14.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 639kcal, B o.: 26.16g, T: 33.43g, W o.: 56.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 199kcal, B o.: 11.6g, T: 16g, W o.: 2.2g)	1 i 1/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 772kcal, B o.: 35.33g, T: 25.54g, W o.: 108.18g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Bitka wieprzowa w sosie (E: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g)	1 porcja
Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (80g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2050 kcal
Białko ogółem:	85.05 g
Węglowodany ogółem:	250.66 g
Błonnik pokarmowy:	35 g
Sód:	3654.62 mg

Wartość energetyczna:	8581.48 kJ
Tłuszcz:	81.79 g
Węglowodany przyswajalne:	177.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.42 g


15.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 25.69g, T: 27.25g, W o.: 54.45g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Półdewica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)	2 plastry (40g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Pulpety gotowane (E: 213kcal, B o.: 27.66g, T: 10.44g, W o.: 2.13g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Sos koperkowy (E: 84kcal, B o.: 0.96g, T: 7.84g, W o.: 2.41g)	1 porcja
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 26.93g, T: 15.47g, W o.: 53.81g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka tatarska (E: 81kcal, B o.: 8.94g, T: 4.8g, W o.: 0.24g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Półdewica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, T: 0.6g, W o.: 0g)	5 plastrów (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal
Białko ogółem:	98.31 g
Węglowodany ogółem:	270.24 g
Błonnik pokarmowy:	34.17 g
Sód:	4191.65 mg

Wartość energetyczna:	8449.51 kJ
Tłuszcz:	67.88 g
Węglowodany przyswajalne:	179.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.63 g


16.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 20.92g, T: 16.82g, W o.: 88.57g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Makaron na mleku (E: 205kcal, B o.: 7.95g, T: 5.45g, W o.: 31.39g)	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	1 plaster (30g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (E: 708kcal, B o.: 33.27g, T: 14.2g, W o.: 116.4g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Zupa ryżowa (E: 102kcal, B o.: 5.48g, T: 2.13g, W o.: 15.92g)	1 porcja
Makaron świderki (E: 290kcal, B o.: 5.84g, T: 1.2g, W o.: 61.12g)	3/4 porcji (80g)
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: 585kcal, B o.: 33.31g, T: 27.21g, W o.: 50.25g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal
Białko ogółem:	97.15 g
Węglowodany ogółem:	279.02 g
Błonnik pokarmowy:	34.21 g
Sód:	2094.42 mg

Wartość energetyczna:	6978.22 kJ
Tłuszcz:	62.83 g
Węglowodany przyswajalne:	123.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.08 g


17.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 22.74g, T: 23.09g, W o.: 69.44g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 98kcal, B o.: 3.29g, T: 0.81g, W o.: 18.45g)	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: 774kcal, B o.: 36.44g, T: 19.15g, W o.: 123.29g)

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
Kalafior na parze (E: 137kcal, B o.: 3.44g, T: 8.64g, W o.: 12.83g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 267kcal, B o.: 3.57g, T: 12.55g, W o.: 35.29g)	1 porcja
---	----------

► 20:00 Kolacja (E: 477kcal, B o.: 19.97g, T: 18.33g, W o.: 57.08g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Wartość energetyczna:	8759.22 kJ
Białko ogółem:	82.72 g	Tłuszcz:	73.12 g
Węglowodany ogółem:	285.1 g	Węglowodany przyswajalne:	203.08 g
Błonnik pokarmowy:	33.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.29 g
Sód:	1617.3 mg		


18.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 19.2g, T: 27.04g, W o.: 69.33g)

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

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z dynią (E: 213kcal, B o.: 4.95g, T: 11.12g, W o.: 26.97g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Śledź w śmietanie (E: 207kcal, B o.: 14.23g, T: 13.63g, W o.: 6.98g)	1 porcja

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

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

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami (E: 359kcal, B o.: 13.29g, T: 14.02g, W o.: 44.01g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Wartość energetyczna:	7671.65 kJ
Białko ogółem:	67.68 g	Tłuszcz:	77.72 g
Węglowodany ogółem:	270.05 g	Węglowodany przyswajalne:	155.73 g
Błonnik pokarmowy:	32.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g
Sód:	3113.47 mg		


19.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19g, T: 20.09g, W o.: 54.61g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 868kcal, B o.: 39.35g, T: 27.29g, W o.: 124.41g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa rosół z makaronem (E: 158kcal, B o.: 7.91g, T: 2.76g, W o.: 26.11g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 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: 503kcal, B o.: 19.12g, T: 16.63g, W o.: 70.09g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Wartość energetyczna:	8675.18 kJ
Białko ogółem:	80.01 g	Tłuszcz:	75.19 g
Węglowodany ogółem:	278.91 g	Węglowodany przyswajalne:	183.12 g
Błonnik pokarmowy:	37.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	55.17 g
Sód:	2239.69 mg		


20.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 18.61g, T: 23.07g, W o.: 58.89g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.46g)	2 łyżeczki (30g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 856kcal, B o.: 38.37g, T: 25.31g, W o.: 127.16g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Udko pieczone (E: 271kcal, B o.: 23.66g, T: 19.32g, W o.: 0.66g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Bukiet warzyw na parze (E: 59kcal, B o.: 2.07g, T: 3.31g, W o.: 6.63g)	1 porcja
Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 241kcal, B o.: 4.64g, T: 0.48g, W o.: 54.48g)	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: 501kcal, B o.: 22.37g, T: 21.3g, W o.: 53.96g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	8138.31 kJ
Białko ogółem:	82.12 g	Tłuszcz:	70.91 g
Węglowodany ogółem:	273.22 g	Węglowodany przyswajalne:	106.87 g
Błonnik pokarmowy:	38.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.52 g
Sód:	3161.26 mg		


21.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 26.75g, T: 24.42g, W o.: 71.14g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Twarożek ze śmietaną (E: 135kcal, B o.: 11.97g, T: 8.22g, W o.: 3.3g)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 867kcal, B o.: 31.63g, T: 36.52g, W o.: 108.43g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron spaghetti (E: 286kcal, B o.: 8g, T: 1.28g, W o.: 60.64g)	1/2 garści (80g)

► 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: 489kcal, B o.: 8.18g, T: 17.32g, W o.: 75.88g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Salatka ziemniaczana (bez cebuli) (E: 228kcal, B o.: 3.06g, T: 7.93g, W o.: 37.84g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Wartość energetyczna:	8601.86 kJ
Białko ogółem:	72.11 g	Tłuszcz:	80.51 g
Węglowodany ogółem:	267.75 g	Węglowodany przyswajalne:	135.47 g
Błonnik pokarmowy:	31.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.8 g
Sód:	2161.92 mg		


22.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 34.75g, T: 29.78g, W o.: 45.02g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)

► 12:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 41.96g, T: 13.88g, W o.: 142.01g)

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
Buraczki na ciepło (E: 111kcal, B o.: 2.16g, T: 3.44g, W o.: 19.07g)	1 porcja
Gulasz drobiowy (E: 142kcal, B o.: 22.76g, T: 3.3g, W o.: 6.36g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 369kcal, B o.: 14.82g, T: 15.69g, W o.: 41.72g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wiejska (E: 57kcal, B o.: 9.18g, T: 2.03g, W o.: 0.41g)	3 plastry (45g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Wartość energetyczna:	7850.78 kJ
Białko ogółem:	92.73 g	Tłuszcz:	59.71 g
Węglowodany ogółem:	256.95 g	Węglowodany przyswajalne:	166.68 g
Błonnik pokarmowy:	45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.67 g
Sód:	3472.23 mg		


23.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 20.15g, T: 25.83g, W o.: 70g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)	6 i 2/3 sztuki (100g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Paszтет wieprzowy, pieczony (E: 117kcal, B o.: 5.37g, T: 9.63g, W o.: 2.16g)	1 plaster (30g)

► 12:00 Obiad (E: 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: 493kcal, B o.: 14.45g, T: 27.76g, W o.: 45.64g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Krajanka śledziowa (E: 307kcal, B o.: 9.4g, T: 26.62g, W o.: 7.67g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Wartość energetyczna:	8568.79 kJ
Białko ogółem:	74.78 g	Tłuszcz:	71.86 g
Węglowodany ogółem:	282.83 g	Węglowodany przyswajalne:	143.91 g
Błonnik pokarmowy:	33.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63 g
Sód:	1994.35 mg		


24.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 23.77g, T: 31.48g, W o.: 53.15g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
sałatka z makreli (E: 154kcal, B o.: 5.23g, T: 12.79g, W o.: 5.27g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 124kcal, B o.: 6.45g, T: 3.24g, W o.: 18.2g)	1 porcja
Kotlet mielony (E: 268kcal, B o.: 22.63g, T: 18.54g, W o.: 2.55g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)	1 sztuka (170g)
---	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 17.36g, T: 18.85g, W o.: 63.5g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli) (E: 317kcal, B o.: 13.98g, T: 13.98g, W o.: 34.56g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8391.4 kJ
Białko ogółem:	80.5 g	Tłuszcz:	76.17 g
Węglowodany ogółem:	262.36 g	Węglowodany przyswajalne:	165.08 g
Błonnik pokarmowy:	36.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.62 g
Sód:	4206.74 mg		


25.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 32.74g, T: 31.4g, W o.: 55.04g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)

► 12:00 Obiad (E: 673kcal, B o.: 33.3g, T: 14.67g, W o.: 111.3g)

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
Ziemniaki, późne (E: 261kcal, B o.: 5.7g, T: 0.3g, W o.: 61.5g)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Filet z indyka pieczony (E: 86kcal, B o.: 19.32g, T: 0.74g, W o.: 0.63g)	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: 507kcal, B o.: 31g, T: 12.82g, W o.: 68.11g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1974 kcal	Wartość energetyczna:	8157.96 kJ
Białko ogółem:	103.84 g	Tłuszcz:	64.64 g
Węglowodany ogółem:	254.38 g	Węglowodany przyswajalne:	157.76 g
Błonnik pokarmowy:	35.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.9 g
Sód:	1280.25 mg		


26.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 30.08g, T: 32.84g, W o.: 40.96g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (E: 813kcal, B o.: 36.03g, T: 24.35g, W o.: 121.38g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)	3/4 woreczka (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: 514kcal, B o.: 27.22g, T: 18.8g, W o.: 58.59g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (E: 66kcal, B o.: 9.72g, T: 3g, W o.: 0g)	4 plastry (60g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 127kcal, B o.: 10.61g, T: 5.93g, W o.: 9.12g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8479.66 kJ
Białko ogółem:	94.53 g	Tłuszcz:	76.35 g
Węglowodany ogółem:	249.13 g	Węglowodany przyswajalne:	148.76 g
Błonnik pokarmowy:	37.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.11 g
Sód:	3016.04 mg		


27.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 29.11g, T: 20.41g, W o.: 57.07g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
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)

► 16:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)

Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką (E: 176kcal, B o.: 3.52g, T: 6.63g, W o.: 25.92g)	0.5 porcji
---	------------

► 20:00 Kolacja (E: 472kcal, B o.: 10.57g, T: 28.16g, W o.: 43.74g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Wartość energetyczna:	7345.86 kJ
Białko ogółem:	86.19 g	Tłuszcz:	79.94 g
Węglowodany ogółem:	241.07 g	Węglowodany przyswajalne:	148.4 g
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.26 g
Sód:	1716.26 mg		


28.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 28.96g, T: 21.44g, W o.: 74.61g)

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

► 12:00 Obiad (E: 749kcal, B o.: 47.15g, T: 12.57g, W o.: 117.89g)

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
Salata z jogurtem i pomidorem (E: 51kcal, B o.: 3.38g, T: 1.19g, W o.: 7.31g)	1 porcja
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	1 porcja
Makaron, penne (E: 269kcal, B o.: 10.8g, T: 0.24g, W o.: 55.92g)	1 i 1/4 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: 597kcal, B o.: 29.75g, T: 26.73g, W o.: 59.13g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Wartość energetyczna:	8542.94 kJ
Białko ogółem:	111.41 g	Tłuszcz:	62.99 g
Węglowodany ogółem:	263.93 g	Węglowodany przyswajalne:	112.88 g
Błonnik pokarmowy:	34.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.76 g
Sód:	2531.89 mg		


29.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 22.6g, T: 16.56g, W o.: 84.68g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryż na mleku (E: 196kcal, B o.: 6.83g, T: 5.06g, W o.: 29.92g)	1 porcja
Poledwica sopocka (E: 44kcal, B o.: 7.56g, T: 1.37g, W o.: 0.32g)	3 plastry (35g)

► 12:00 Obiad (E: 859kcal, B o.: 24.03g, T: 21.68g, W o.: 156.91g)

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
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Krem z dyni i marchewki (E: 202kcal, B o.: 6.32g, T: 6.7g, W o.: 36.11g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 15.03g, T: 19g, W o.: 54.81g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8444.15 kJ
Białko ogółem:	62.86 g	Tłuszcz:	57.6 g
Węglowodany ogółem:	324.6 g	Węglowodany przyswajalne:	191.84 g
Błonnik pokarmowy:	48.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.45 g
Sód:	3319.58 mg		


30.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 25g, T: 17.98g, W o.: 80.26g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)

► 12:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 32.18g, T: 20.36g, W o.: 106.44g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa krem z cukinii (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 7.29g, W o.: 8.39g)	1 porcja
Leczo z piersią z kurczaka (E: 229kcal, B o.: 15.02g, T: 10.92g, W o.: 18.46g)	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: 489kcal, B o.: 18.12g, T: 22.74g, W o.: 51.57g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Wartość energetyczna:	8122.45 kJ
Białko ogółem:	78.86 g	Tłuszcz:	67.69 g
Węglowodany ogółem:	264.11 g	Węglowodany przyswajalne:	164.3 g
Błonnik pokarmowy:	35.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g
Sód:	3196.3 mg		

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 / pszenno-żytni Pomidor Ryż na mleku Południca sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Szynka kanapkowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Pomidor Ser gouda	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pomidor Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Rukola	Masło ekstra Chleb graham / pszenno-żytni Roszponka Szynka z indyka Kawa z mlekiem Ser gouda Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Ser gouda Herbata czarna, napar z cukrem Kasza jęczmienna na mleku Szpinak
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ryż biały Brokuł na parze Zupa krem z cukinii Leczo z piersią z kurczaka	Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Kotlet mielony Surówka z marchewki i selera korzeniowego	Kompot Zupa wielowarzywna Ziemniaki, późne Bukiet warzyw na parze Gulasz z piersi indyka	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Ryż zapiekany z jabłkiem Marchewka surowa z sokiem z cytryny Zupa klopsowa	Kompot Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem Barszcz czerwony z makaronem Devolay	Kompot Surówka z marchewki Zupa ogórkowa Sos bolognese Makaron 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	Banan	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pasta twarogowa z tuńczykiem Sałata masłowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka jarzynowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata Metka tatarska Herbata czarna, napar z cukrem Kiełbasa szynkowa, z indyka Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ketchup, łagodny Sałata Pomidor Parówki drobiowe

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 2013 = 8419 kJ Kcal z tłuszczu 28,61 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 58,46 %	Energia: Kcal 2021 = 8456 kJ Kcal z tłuszczu 30,99 % Kcal z białka 16,69 % Kcal z węglowodanów 54,14 %	Energia: Kcal 1951 = 8041 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 20,24 % Kcal z węglowodanów 51,68 %	Energia: Kcal 2037 = 8540 kJ Kcal z tłuszczu 26,13 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 59,20 %	Energia: Kcal 2069 = 8663 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 12,56 % Kcal z węglowodanów 61,21 %	Energia: Kcal 1950 = 7852 kJ Kcal z tłuszczu 27,88 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 54,42 %	Energia: Kcal 2045 = 8556 kJ Kcal z tłuszczu 34,85 % Kcal z białka 13,64 % Kcal z węglowodanów 52,87 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,18 g Błonnik: 35,88 g Skrobia: 166,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,54 g Błonnik: 35,01 g Skrobia: 174,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,09 g Błonnik: 36,23 g Skrobia: 137,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,47 g Błonnik: 36,09 g Skrobia: 141,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,63 g Błonnik: 47,36 g Skrobia: 165,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,30 g Błonnik: 41,29 g Skrobia: 125,99 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,29 g Błonnik: 31,94 g Skrobia: 148,97 g
Białko: Białko ogółem: 71,41 g Białko roślinne: 32,92 g Białko zwierzęce: 35,63 g	Białko: Białko ogółem: 84,32 g Białko roślinne: 33,28 g Białko zwierzęce: 38,71 g	Białko: Białko ogółem: 98,70 g Białko roślinne: 29,38 g Białko zwierzęce: 64,14 g	Białko: Białko ogółem: 85,87 g Białko roślinne: 28,16 g Białko zwierzęce: 35,27 g	Białko: Białko ogółem: 64,96 g Białko roślinne: 30,38 g Białko zwierzęce: 29,92 g	Białko: Białko ogółem: 95,34 g Białko roślinne: 27,93 g Białko zwierzęce: 55,84 g	Białko: Białko ogółem: 69,75 g Białko roślinne: 20,65 g Białko zwierzęce: 27,38 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,98 g Cholesterol: 224,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,60 g Cholesterol: 322,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,14 g Cholesterol: 338,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,15 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,87 g Cholesterol: 206,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,41 g Cholesterol: 240,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,19 g Cholesterol: 212,89 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Szynka drobiowa, mielona Pomidor	Masło ekstra Jajko w majonezie Kasza manna Chleb graham / pszenno-żytni Kawa zbożowa mlekiem Pomidor Połędwica miodowa Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zacierka na mleku Grani, twarożek Szpinak	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Grani, twarożek Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa Szynka konserwowa, wieprzowa Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kakao Sałata masłowa Serdelki, parówki drobiowe
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 Fasolka szparagowa z bułką tartą	Kompot Zupa koperkowa Ryż biały Marchewka z groszkiem Potrawka z kurczaka	Kompot Ogórki kiszane Zupa kalafiorowo-brokulowa Schab pieczony Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Brokuł na parze Ryba parowana Ziemniaki, późne Barszcz biały z ziemniakami	Kompot Filet z indyka pieczony Zupa buraczkowa Ziemniaki, późne Surówka z cukinii i pomidora	Kompot Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne Sałata z jogurtem i pomidorem	Kompot Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza jęczmienna, perłowa Ogórki kiszane
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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina w galarecie Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Salceson wieprzowy Szynka drobiowa, mielona Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Metka łososiowa Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałatka z kalafiora i pomidorów	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata pasta jajeczna Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Grani, twarożek Dżem truskawkowy, niskosłodzony

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 2078 = 7991 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 57,48 %	Energia: Kcal 2074 = 8681 kJ Kcal z tłuszczu 36,63 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 49,81 %	Energia: Kcal 1989 = 7454 kJ Kcal z tłuszczu 37,02 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 48,42 %	Energia: Kcal 1988 = 8319 kJ Kcal z tłuszczu 34,72 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 49,29 %	Energia: Kcal 2021 = 8434 kJ Kcal z tłuszczu 36,49 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 46,71 %	Energia: Kcal 1928 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 33,29 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 50,81 %	Energia: Kcal 2050 = 8581 kJ Kcal z tłuszczu 35,91 % Kcal z białka 16,60 % Kcal z węglowodanów 48,91 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,60 g Błonnik: 40,56 g Skrobia: 129,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,28 g Błonnik: 32,25 g Skrobia: 147,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,78 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 106,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,98 g Błonnik: 29,37 g Skrobia: 134,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,00 g Błonnik: 37,11 g Skrobia: 114,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,90 g Błonnik: 35,21 g Skrobia: 137,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,66 g Błonnik: 35,00 g Skrobia: 143,42 g
Białko: Białko ogółem: 88,99 g Białko roślinne: 24,44 g Białko zwierzęce: 38,89 g	Białko: Białko ogółem: 76,29 g Białko roślinne: 26,97 g Białko zwierzęce: 40,75 g	Białko: Białko ogółem: 80,73 g Białko roślinne: 25,59 g Białko zwierzęce: 42,15 g	Białko: Białko ogółem: 87,03 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 25,05 g	Białko: Białko ogółem: 96,25 g Białko roślinne: 28,35 g Białko zwierzęce: 49,66 g	Białko: Białko ogółem: 82,36 g Białko roślinne: 28,38 g Białko zwierzęce: 36,24 g	Białko: Białko ogółem: 85,05 g Białko roślinne: 25,67 g Białko zwierzęce: 43,57 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,07 g Cholesterol: 219,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,41 g Cholesterol: 425,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,82 g Cholesterol: 290,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,70 g Cholesterol: 275,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,93 g Cholesterol: 413,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,32 g Cholesterol: 455,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,79 g Cholesterol: 230,20 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszane Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miódowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Dżem jagodowy, niskosłodzony Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Roszponka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ryż na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Szpinak pasta jajeczna ze szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kasza manna Szynka drobiowa, mielona Dżem truskawkowy, niskosłodzony Rzodkiewka Kawa z mlekiem	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Pomidor Dżem jagodowy, niskosłodzony Pasztet wieprzowy, pieczony Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Twarożek ze śmietaną Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku
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 Surówka z selera Zupa ryżowa Makaron świderki Gulasz z żołądków	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Kalafior na parze	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Kotlet mielony Ziemniaki, późne Surówka z buraka	Kompot Udko pieczone Barszcz czerwony z makaronem Bukiet warzyw na parze Ryż biały długoziarnisty z warzywami	Kompot Zupa krem z cukinii Marchew tarta z jabłkiem Sos bolognese Makaron spaghetti
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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Metka tatarska Pomidor Połędwica z piersi kurczaka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Krakowska parzona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem Pomidor	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Roszponka Makaronowa sałatka z fetą i pomidorami	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka brokułowa z jajkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor Połędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Sałatka ziemniaczana (bez cebuli) 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 2053 = 8450 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 19,15 % Kcal z węglowodanów 52,65 %	Energia: Kcal 2057 = 6978 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 18,89 % Kcal z węglowodanów 54,26 %	Energia: Kcal 2087 = 8759 kJ Kcal z tłuszczu 31,53 % Kcal z białka 15,85 % Kcal z węglowodanów 54,64 %	Energia: Kcal 2016 = 7672 kJ Kcal z tłuszczu 34,70 % Kcal z białka 13,43 % Kcal z węglowodanów 53,58 %	Energia: Kcal 2075 = 8675 kJ Kcal z tłuszczu 32,61 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 53,77 %	Energia: Kcal 2023 = 8138 kJ Kcal z tłuszczu 31,55 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 54,02 %	Energia: Kcal 2058 = 8602 kJ Kcal z tłuszczu 35,21 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 52,04 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,24 g Błonnik: 34,17 g Skrobia: 149,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,02 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 105,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,10 g Błonnik: 33,54 g Skrobia: 179,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,05 g Błonnik: 32,55 g Skrobia: 106,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,91 g Błonnik: 37,48 g Skrobia: 155,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,22 g Błonnik: 38,95 g Skrobia: 126,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,75 g Błonnik: 31,57 g Skrobia: 147,99 g
Białko: Białko ogółem: 98,31 g Białko roślinne: 27,96 g Białko zwierzęce: 54,85 g	Białko: Białko ogółem: 97,15 g Białko roślinne: 23,08 g Białko zwierzęce: 54,38 g	Białko: Białko ogółem: 82,72 g Białko roślinne: 34,45 g Białko zwierzęce: 47,05 g	Białko: Białko ogółem: 67,68 g Białko roślinne: 19,92 g Białko zwierzęce: 40,18 g	Białko: Białko ogółem: 80,01 g Białko roślinne: 32,36 g Białko zwierzęce: 46,62 g	Białko: Białko ogółem: 82,12 g Białko roślinne: 26,82 g Białko zwierzęce: 51,47 g	Białko: Białko ogółem: 72,11 g Białko roślinne: 21,39 g Białko zwierzęce: 28,95 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,88 g Cholesterol: 442,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,83 g Cholesterol: 282,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,12 g Cholesterol: 224,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,72 g Cholesterol: 367,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,19 g Cholesterol: 512,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,91 g Cholesterol: 285,23 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,51 g Cholesterol: 269,45 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 / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Szynka drobiowa, mielona Pomidor Kawa z mlekiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Zacierka na mleku Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałatka z makreli Kawa z mlekiem Pomidor Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Kakao Dżem jagodowy, niskosłodzony Grani, twarożek Szynka farmerska	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Sałata	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Kawa z mlekiem Jaja gotowane Pomidor Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Zacierka na mleku Rzodkiewka Filet z kurczaka w galarecie Smakmak
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Krem z białych warzyw Buraczki na ciepło 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 Ziemniaki, późne Filet z indyka pieczony	Kompot Gulasz wieprzowy Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Schab pieczony Ziemniaki, późne	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Sałata z jogurtem i pomidorem Kurczak w sosie szpinakowym Makaron, penne
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jabłko	Kasza manna z owocami	Banan	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 / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka wiejska	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałata ziemniaczana z kielbasą (bez cebuli)	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Ryba po grecku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Sałata brokułowa z jajkiem	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Metka łososiowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Ser gouda Pomidor pasta jajeczna z groszkiem

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 1873 = 7851 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 19,80 % Kcal z węglowodanów 54,87 %	Energia: Kcal 2052 = 8569 kJ Kcal z tłuszczu 31,52 % Kcal z białka 14,58 % Kcal z węglowodanów 55,13 %	Energia: Kcal 2014 = 8391 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 52,11 %	Energia: Kcal 1974 = 8158 kJ Kcal z tłuszczu 29,47 % Kcal z białka 21,04 % Kcal z węglowodanów 51,55 %	Energia: Kcal 2030 = 8480 kJ Kcal z tłuszczu 33,85 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 49,09 %	Energia: Kcal 1990 = 7346 kJ Kcal z tłuszczu 36,15 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 48,46 %	Energia: Kcal 2043 = 8543 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 21,81 % Kcal z węglowodanów 51,67 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,95 g Błonnik: 45,00 g Skrobia: 106,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,83 g Błonnik: 33,85 g Skrobia: 101,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,36 g Błonnik: 36,72 g Skrobia: 136,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,38 g Błonnik: 35,66 g Skrobia: 133,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,13 g Błonnik: 37,27 g Skrobia: 150,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,07 g Błonnik: 36,85 g Skrobia: 133,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,93 g Błonnik: 34,79 g Skrobia: 170,30 g
Białko: Białko ogółem: 92,73 g Białko roślinne: 31,28 g Białko zwierzęce: 58,84 g	Białko: Białko ogółem: 74,78 g Białko roślinne: 24,03 g Białko zwierzęce: 41,75 g	Białko: Białko ogółem: 80,50 g Białko roślinne: 24,22 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 103,84 g Białko roślinne: 27,08 g Białko zwierzęce: 37,02 g	Białko: Białko ogółem: 94,53 g Białko roślinne: 30,98 g Białko zwierzęce: 63,16 g	Białko: Białko ogółem: 86,19 g Białko roślinne: 29,67 g Białko zwierzęce: 50,89 g	Białko: Białko ogółem: 111,41 g Białko roślinne: 27,30 g Białko zwierzęce: 60,83 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,71 g Cholesterol: 240,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,86 g Cholesterol: 253,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,17 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,64 g Cholesterol: 220,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,35 g Cholesterol: 423,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,94 g Cholesterol: 364,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,99 g Cholesterol: 476,22 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 / pszenno-żytni Pomidor Ryż na mleku Polędwica sopocka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Rukola Płatki owsiane na mleku Szynka kanapkowa
12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Surówka z marchewki i selera korzeniowego Jaja gotowane Sos musztardowy Krem z dyni i marchewki	Kompot Zupa krem z cukinii Leczo z piersią z kurczaka Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Szynka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Sałata

wtorek (2026-09-29)

Energia:

Kcal 2014 = 8444 kJ

Kcal z tłuszczu 25,74 %

Kcal z białka 12,48 %

Kcal z węglowodanów 64,47 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 324,60 g

Błonnik: 48,29 g

Skrobia: 156,66 g

Białko:

Białko ogółem: 62,86 g

Białko roślinne: 34,42 g

Białko zwierzęce: 26,25 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 57,60 g

Cholesterol: 317,68 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 1946 = 8122 kJ

Kcal z tłuszczu 31,31 %

Kcal z białka 16,21 %

Kcal z węglowodanów 54,29 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 264,11 g

Błonnik: 35,79 g

Skrobia: 158,67 g

Białko:

Białko ogółem: 78,86 g

Białko roślinne: 35,48 g

Białko zwierzęce: 30,24 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 67,69 g

Cholesterol: 236,54 mg