

Plan ŻYWIENIOWY



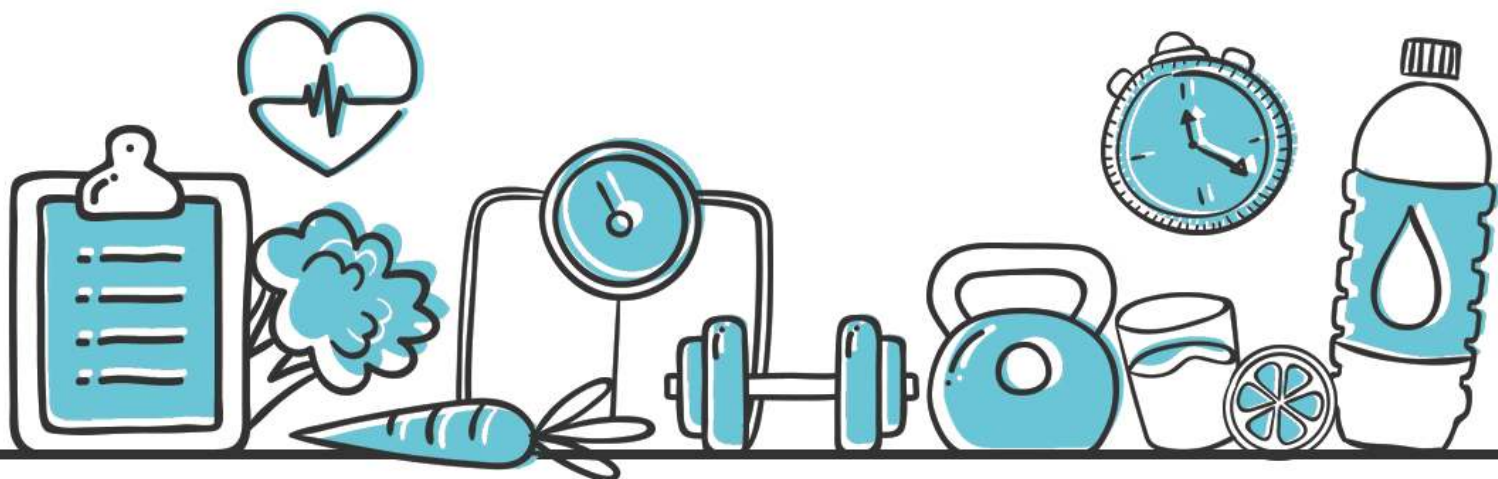
lekkostrawna >75 lat



01.09.2026 - 30.09.2026



zdrowe
zbiorowe





01.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 20.41g, T: 16.02g, W o.: 72.38g)

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: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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: 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: 789kcal, B o.: 31.24g, T: 27.92g, W o.: 110.71g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g)	1/3 szklanki (60g)
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:	1879 kcal	Wartość energetyczna:	7853.41 kJ
Białko ogółem:	67.88 g	Tłuszcz:	63.3 g
Węglowodany ogółem:	266.1 g	Węglowodany przyswajalne:	151.2 g
Błonnik pokarmowy:	33.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.73 g
Sód:	2155.1 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: 789kcal, B o.: 37.15g, T: 26.35g, W o.: 109.68g)

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: 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: 387kcal, B o.: 15.89g, T: 18.07g, W o.: 39.23g)

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, 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:	1930 kcal
Białko ogółem:	81.56 g
Węglowodany ogółem:	255.09 g
Błonnik pokarmowy:	32.61 g
Sód:	2330.71 mg

Wartość energetyczna:	8071.24 kJ
Tłuszcz:	69.03 g
Węglowodany przyswajalne:	176.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.67 g



03.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 30.9g, T: 26.03g, W o.: 45.45g)

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: 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: 615kcal, B o.: 30.28g, T: 10.48g, W o.: 109.73g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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:	1860 kcal	Wartość energetyczna:	7655.97 kJ
Białko ogółem:	95.94 g	Tłuszcz:	63.57 g
Węglowodany ogółem:	233.64 g	Węglowodany przyswajalne:	141.01 g
Błonnik pokarmowy:	33.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.09 g
Sód:	2386.77 mg		



04.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 24.69g, T: 18.18g, W o.: 77.82g)

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)
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: 698kcal, B o.: 35.2g, T: 18.88g, W o.: 104.93g)

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: 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: 396kcal, B o.: 19.52g, T: 16.86g, W o.: 41.29g)

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)
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:	1940 kcal	Wartość energetyczna:	8138.19 kJ
Białko ogółem:	84.18 g	Tłuszcz:	54.73 g
Węglowodany ogółem:	289.14 g	Węglowodany przyswajalne:	212.83 g
Błonnik pokarmowy:	34.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.59 g
Sód:	1482.06 mg		



05.09.2026 (sobota)

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

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 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: 456kcal, B o.: 7.84g, T: 24.06g, W o.: 55.23g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Wartość energetyczna:	7961.32 kJ
Białko ogółem:	60.55 g	Tłuszcz:	62.67 g
Węglowodany ogółem:	292 g	Węglowodany przyswajalne:	206.66 g
Błonnik pokarmowy:	43.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.68 g
Sód:	2005.42 mg		



06.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 31.73g, T: 25.23g, W o.: 41.55g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Roszpinka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka z indyka (E: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g)	2 plastry (30g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 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: 727kcal, B o.: 38.35g, T: 10.74g, W o.: 128.71g)

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)
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:	1835 kcal	Wartość energetyczna:	7366.14 kJ
Białko ogółem:	95.1 g	Tłuszcz:	55.95 g
Węglowodany ogółem:	246.82 g	Węglowodany przyswajalne:	134.63 g
Błonnik pokarmowy:	38.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.23 g
Sód:	2872.18 mg		



07.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 20.85g, T: 17.88g, W o.: 66.7g)

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)
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: 836kcal, B o.: 29.04g, T: 36.78g, W o.: 102.98g)

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 spaghetti (E: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g)	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: 394kcal, B o.: 10.93g, T: 16.66g, W o.: 50.22g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1856 kcal	Wartość energetyczna:	7766.57 kJ
Białko ogółem:	62.02 g	Tłuszcz:	71.68 g
Węglowodany ogółem:	248.1 g	Węglowodany przyswajalne:	128.9 g
Błonnik pokarmowy:	30.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g
Sód:	2281.56 mg		



08.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 22.54g, T: 18.97g, W o.: 57.26g)

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)
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: 807kcal, B o.: 39.42g, T: 24.46g, 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)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)	1 porcja
Udko duszone (E: 284kcal, B o.: 24.24g, T: 19.42g, W o.: 3.74g)	1 porcja
Fasolka szparagowa z bułką tartą (E: 60kcal, B o.: 1.79g, T: 3.18g, W o.: 7.38g)	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: 409kcal, B o.: 20.57g, T: 16.41g, W o.: 45.24g)

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)
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:	1841 kcal	Wartość energetyczna:	6996.18 kJ
Białko ogółem:	84.92 g	Tłuszcz:	60.25 g
Węglowodany ogółem:	253.72 g	Węglowodany przyswajalne:	166.3 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.27 g
Sód:	2373.03 mg		



09.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 18.95g, T: 17.38g, W o.: 48.58g)

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)
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: 365kcal, B o.: 14.62g, T: 16.5g, W o.: 38.17g)

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)
Salceson wieprzowy (E: 79kcal, B o.: 6.92g, T: 5.45g, W o.: 0g)	1 plaster (50g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 26kcal, B o.: 2.4g, T: 1.6g, W o.: 0.4g)	1 plaster (20g)
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1881 kcal	Wartość energetyczna:	7871.91 kJ
Białko ogółem:	69.48 g	Tłuszcz:	77.61 g
Węglowodany ogółem:	233.25 g	Węglowodany przyswajalne:	248.93 g
Błonnik pokarmowy:	28.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.24 g
Sód:	1431.42 mg		



10.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 26.28g, T: 23.64g, W o.: 50.88g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)	1 porcja
Kasza manna (E: 142kcal, B o.: 6.65g, T: 5.73g, W o.: 16.07g)	1 porcja
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	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)
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: 764kcal, B o.: 39.5g, T: 29.42g, W o.: 94.34g)

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
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g)	2/3 woreczka (60g)

▶ 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: 383kcal, B o.: 8.99g, T: 19.12g, W o.: 43.61g)

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: 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:	1808 kcal	Wartość energetyczna:	6890.96 kJ
Białko ogółem:	77.2 g	Tłuszcz:	72.81 g
Węglowodany ogółem:	219.1 g	Węglowodany przyswajalne:	130.46 g
Błonnik pokarmowy:	32.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.47 g
Sód:	2306.38 mg		



11.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 29.53g, T: 24g, W o.: 68.81g)

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)
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: 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: 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:	1924 kcal	Wartość energetyczna:	8053.88 kJ
Białko ogółem:	86.43 g	Tłuszcz:	72.55 g
Węglowodany ogółem:	238.8 g	Węglowodany przyswajalne:	162.33 g
Błonnik pokarmowy:	28.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.56 g
Sód:	2069.61 mg		



12.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 44.86g, T: 28.75g, W o.: 46.42g)

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)
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: 744kcal, B o.: 32.93g, T: 26.57g, W o.: 100.78g)

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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
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:	1930 kcal	Wartość energetyczna:	8049.47 kJ
Białko ogółem:	93.49 g	Tłuszcz:	81.36 g
Węglowodany ogółem:	217.55 g	Węglowodany przyswajalne:	128.57 g
Błonnik pokarmowy:	34.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g
Sód:	1726.86 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: 795kcal, B o.: 35.38g, T: 28.1g, W o.: 106.88g)

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
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)
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: 451kcal, B o.: 16.76g, T: 22.98g, W o.: 43.96g)

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)
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:	1837 kcal	Wartość energetyczna:	7684.05 kJ
Białko ogółem:	79.6 g	Tłuszcz:	70.75 g
Węglowodany ogółem:	226.45 g	Węglowodany przyswajalne:	139.15 g
Błonnik pokarmowy:	32.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.88 g
Sód:	2094.98 mg		



14.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 20.49g, T: 28.09g, W o.: 44g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Kakao (E: 165kcal, B o.: 7.51g, T: 7.49g, W o.: 17.12g)	1 porcja
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)	1 sztuka (70g)

▶ 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 33.95g, T: 25.1g, W o.: 93.18g)

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: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g)	2/3 woreczka (60g)
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: 484kcal, B o.: 20.65g, T: 21.56g, W o.: 51.44g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1793 kcal	Wartość energetyczna:	7499.88 kJ
Białko ogółem:	75.81 g	Tłuszcz:	75.47 g
Węglowodany ogółem:	210.4 g	Węglowodany przyswajalne:	163.82 g
Błonnik pokarmowy:	29.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g
Sód:	3088.32 mg		



15.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 23.26g, T: 22.53g, W o.: 53.78g)

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
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: 18kcal, B o.: 2.4g, T: 0.6g, W o.: 0.64g)	1 plaster (20g)
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: 366kcal, B o.: 19.72g, T: 13.21g, W o.: 41.43g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1870 kcal
Białko ogółem:	88.1 g
Węglowodany ogółem:	251.04 g
Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Sód:	3988.4 mg

Wartość energetyczna:	7758.51 kJ
Tłuszcz:	60.87 g
Węglowodany przyswajalne:	173.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.78 g



16.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 18.73g, T: 16.28g, W o.: 76.27g)

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)
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: 636kcal, B o.: 31.81g, T: 13.9g, W o.: 101.12g)

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: 218kcal, B o.: 4.38g, T: 0.9g, W o.: 45.84g)	2/3 porcji (60g)
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: 486kcal, B o.: 27.1g, T: 24.73g, W o.: 37.93g)

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)
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: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1821 kcal	Wartość energetyczna:	6430.42 kJ
Białko ogółem:	87.29 g	Tłuszcz:	59.51 g
Węglowodany ogółem:	239.12 g	Węglowodany przyswajalne:	123.22 g
Błonnik pokarmowy:	29.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g
Sód:	1834.02 mg		



17.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 21.64g, T: 22.82g, W o.: 63.29g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
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: 748kcal, B o.: 35.87g, T: 19.12g, W o.: 117.14g)

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

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)

Szybkie ciasto czekoladowe (E: 134kcal, B o.: 1.79g, T: 6.28g, W o.: 17.65g)	0.5 porcji
--	------------

▶ 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:	1895 kcal	Wartość energetyczna:	7952.58 kJ
Białko ogółem:	79.27 g	Tłuszcz:	66.55 g
Węglowodany ogółem:	255.16 g	Węglowodany przyswajalne:	180.21 g
Błonnik pokarmowy:	31.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g
Sód:	1473.38 mg		



18.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 19.17g, T: 22.92g, W o.: 69.3g)

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)
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: 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: 515kcal, B o.: 16.37g, T: 18.81g, W o.: 69.45g)

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)
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:	1914 kcal	Wartość energetyczna:	7253.05 kJ
Białko ogółem:	67.05 g	Tłuszcz:	69.45 g
Węglowodany ogółem:	263.84 g	Węglowodany przyswajalne:	150 g
Błonnik pokarmowy:	32.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g
Sód:	3110.47 mg		



19.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 18.97g, T: 15.97g, W o.: 54.58g)

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)
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: 842kcal, B o.: 38.78g, T: 27.26g, W o.: 118.26g)

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: 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: 400kcal, B o.: 16.9g, T: 11.97g, W o.: 57.76g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salatka brokułowa z jajkiem (E: 163kcal, B o.: 11.33g, T: 6.56g, W o.: 16.52g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	Wartość energetyczna:	7982.68 kJ
Białko ogółem:	77.19 g	Tłuszcz:	66.38 g
Węglowodany ogółem:	260.4 g	Węglowodany przyswajalne:	177.39 g
Błonnik pokarmowy:	35.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.62 g
Sód:	2106.49 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: 796kcal, B o.: 37.21g, T: 25.19g, W o.: 113.54g)

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: 181kcal, B o.: 3.48g, T: 0.36g, W o.: 40.86g)	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: 399kcal, B o.: 20.14g, T: 16.63g, W o.: 41.62g)

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: 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:	1861 kcal	Wartość energetyczna:	7458.41 kJ
Białko ogółem:	78.73 g	Tłuszcz:	66.12 g
Węglowodany ogółem:	247.26 g	Węglowodany przyswajalne:	106.83 g
Błonnik pokarmowy:	36.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g
Sód:	3029.41 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: 796kcal, B o.: 29.63g, T: 36.2g, W o.: 93.27g)

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
Makaron spaghetti (E: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g)	1/3 garści (60g)
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	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: 385kcal, B o.: 5.96g, T: 12.66g, W o.: 63.55g)

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)
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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1883 kcal	Wartość energetyczna:	7874.56 kJ
Białko ogółem:	67.89 g	Tłuszcz:	75.53 g
Węglowodany ogółem:	240.26 g	Węglowodany przyswajalne:	135.44 g
Błonnik pokarmowy:	29.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.92 g
Sód:	2030.87 mg		



22.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 27.78g, T: 24.06g, W o.: 45g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)

▶ 12:00 Obiad (E: 772kcal, B o.: 41.39g, T: 13.85g, W o.: 135.86g)

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
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: 434kcal, B o.: 17.01g, T: 16.23g, W o.: 54.02g)

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 wiejska (E: 57kcal, B o.: 9.18g, T: 2.03g, W o.: 0.41g)	3 plastry (45g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1833 kcal	Wartość energetyczna:	7682.93 kJ
Białko ogółem:	87.38 g	Tłuszcz:	54.5 g
Węglowodany ogółem:	263.08 g	Węglowodany przyswajalne:	160.99 g
Błonnik pokarmowy:	46.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.33 g
Sód:	3375.83 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: 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: 427kcal, B o.: 12.26g, T: 27.22g, W o.: 33.34g)

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)
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:	1815 kcal	Wartość energetyczna:	7579.24 kJ
Białko ogółem:	64.98 g	Tłuszcz:	69.34 g
Węglowodany ogółem:	240.2 g	Węglowodany przyswajalne:	136.13 g
Błonnik pokarmowy:	30.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.98 g
Sód:	1789.1 mg		



24.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 21.55g, T: 26.82g, W o.: 40.82g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	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
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: 824kcal, B o.: 38.12g, T: 25.13g, W o.: 118.99g)

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: 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:	1884 kcal	Wartość energetyczna:	7852.7 kJ
Białko ogółem:	77.71 g	Tłuszcz:	71.48 g
Węglowodany ogółem:	243.88 g	Węglowodany przyswajalne:	159.38 g
Błonnik pokarmowy:	34.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.8 g
Sód:	4073.99 mg		



25.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 31.62g, T: 27.01g, W o.: 48.86g)

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)
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: 647kcal, B o.: 32.73g, T: 14.64g, W o.: 105.15g)

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
Filet z indyka pieczony (E: 86kcal, B o.: 19.32g, T: 0.74g, W o.: 0.63g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)

Kasza manna z owocami (E: 157kcal, B o.: 6.8g, T: 5.75g, W o.: 19.93g)	1 porcja
--	----------

▶ 20:00 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 28.81g, T: 12.28g, W o.: 55.81g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1812 kcal	Wartość energetyczna:	7482.31 kJ
Białko ogółem:	99.96 g	Tłuszcz:	59.68 g
Węglowodany ogółem:	229.75 g	Węglowodany przyswajalne:	152.06 g
Błonnik pokarmowy:	32.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.04 g
Sód:	1082.4 mg		



26.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 23.06g, T: 22.98g, W o.: 40.89g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 196kcal, B o.: 6.57g, T: 1.62g, W o.: 36.9g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 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
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)

▶ 12:00 Obiad (E: 746kcal, B o.: 34.65g, T: 23.91g, W o.: 106.38g)

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: 201kcal, B o.: 4.14g, T: 1.32g, W o.: 45g)	2/3 woreczka (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: 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:	1846 kcal	Wartość energetyczna:	7711.51 kJ
Białko ogółem:	86.13 g	Tłuszcz:	66.05 g
Węglowodany ogółem:	234.06 g	Węglowodany przyswajalne:	134.93 g
Błonnik pokarmowy:	36.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.88 g
Sód:	2790.29 mg		



27.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 26.92g, T: 19.87g, W o.: 44.77g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
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: 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
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: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)

▶ 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: 378kcal, B o.: 8.57g, T: 19.06g, W o.: 42.74g)

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: 141kcal, B o.: 3g, T: 13.65g, W o.: 1.5g)	2/3 porcji (30g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1805 kcal	Wartość energetyczna:	6960.96 kJ
Białko ogółem:	81.43 g	Tłuszcz:	70.27 g
Węglowodany ogółem:	221.62 g	Węglowodany przyswajalne:	142.73 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.17 g
Sód:	1583.96 mg		



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 26.73g, T: 16.77g, W o.: 62.27g)

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)
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: 682kcal, B o.: 44.45g, T: 12.51g, W o.: 103.91g)

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
Makaron, penne (E: 202kcal, B o.: 8.1g, T: 0.18g, W o.: 41.94g)	3/4 szklanki (60g)
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	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: 532kcal, B o.: 27.56g, T: 26.19g, W o.: 46.83g)

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)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1809 kcal	Wartość energetyczna:	7559.94 kJ
Białko ogółem:	104.29 g	Tłuszcz:	57.72 g
Węglowodany ogółem:	225.31 g	Węglowodany przyswajalne:	112.84 g
Błonnik pokarmowy:	30.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g
Sód:	2270.84 mg		



29.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 20.41g, T: 16.02g, W o.: 72.38g)

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: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	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: 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: 833kcal, B o.: 23.46g, T: 21.65g, W o.: 150.76g)

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)
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: 352kcal, B o.: 12.8g, T: 14.33g, W o.: 42.47g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1821 kcal	Wartość energetyczna:	7631.55 kJ
Białko ogółem:	57.87 g	Tłuszcz:	52.36 g
Węglowodany ogółem:	293.81 g	Węglowodany przyswajalne:	186.13 g
Błonnik pokarmowy:	43.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.53 g
Sód:	3056.63 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: 387kcal, B o.: 15.89g, T: 18.07g, W o.: 39.23g)

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, 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:	1844 kcal	Wartość energetyczna:	7694.75 kJ
Białko ogółem:	76.63 g	Tłuszcz:	63.02 g
Węglowodany ogółem:	251.77 g	Węglowodany przyswajalne:	164.26 g
Błonnik pokarmowy:	33.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.05 g
Sód:	3065.65 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 Zupa ogórkowa Surówka z marchewki 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 1879 = 7853 kJ Kcal z tłuszczu 30,32 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 56,65 %	Energia: Kcal 1930 = 8071 kJ Kcal z tłuszczu 32,19 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 52,87 %	Energia: Kcal 1860 = 7656 kJ Kcal z tłuszczu 30,76 % Kcal z białka 20,63 % Kcal z węglowodanów 50,25 %	Energia: Kcal 1940 = 8138 kJ Kcal z tłuszczu 25,39 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 59,62 %	Energia: Kcal 1900 = 7961 kJ Kcal z tłuszczu 29,69 % Kcal z białka 12,75 % Kcal z węglowodanów 61,47 %	Energia: Kcal 1835 = 7366 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 20,73 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	Energia: Kcal 1856 = 7767 kJ Kcal z tłuszczu 34,76 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 53,47 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,10 g Błonnik: 33,48 g Skrobia: 138,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,09 g Błonnik: 32,61 g Skrobia: 156,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,64 g Błonnik: 33,83 g Skrobia: 120,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,14 g Błonnik: 34,65 g Skrobia: 130,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,00 g Błonnik: 43,52 g Skrobia: 140,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,82 g Błonnik: 38,89 g Skrobia: 108,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,10 g Błonnik: 30,46 g Skrobia: 126,51 g
Białko: Białko ogółem: 67,88 g Białko roślinne: 29,42 g Białko zwierzęce: 35,60 g	Białko: Białko ogółem: 81,56 g Białko roślinne: 30,55 g Białko zwierzęce: 38,68 g	Białko: Białko ogółem: 95,94 g Białko roślinne: 26,65 g Białko zwierzęce: 64,11 g	Białko: Białko ogółem: 84,18 g Białko roślinne: 26,50 g Białko zwierzęce: 35,23 g	Białko: Białko ogółem: 60,55 g Białko roślinne: 26,05 g Białko zwierzęce: 29,84 g	Białko: Białko ogółem: 95,10 g Białko roślinne: 25,20 g Białko zwierzęce: 58,33 g	Białko: Białko ogółem: 62,02 g Białko roślinne: 19,43 g Białko zwierzęce: 22,86 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,30 g Cholesterol: 224,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,03 g Cholesterol: 322,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,57 g Cholesterol: 338,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,73 g Cholesterol: 174,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,67 g Cholesterol: 194,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,95 g Cholesterol: 236,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,68 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 / 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 1841 = 6996 kJ Kcal z tłuszczu 29,45 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 55,13 %	Energia: Kcal 1881 = 7872 kJ Kcal z tłuszczu 37,13 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 49,60 %	Energia: Kcal 1808 = 6891 kJ Kcal z tłuszczu 36,24 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 48,47 %	Energia: Kcal 1924 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 33,94 % Kcal z białka 17,97 % Kcal z węglowodanów 49,65 %	Energia: Kcal 1930 = 8049 kJ Kcal z tłuszczu 37,94 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 45,09 %	Energia: Kcal 1837 = 7684 kJ Kcal z tłuszczu 34,66 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 49,31 %	Energia: Kcal 1793 = 7500 kJ Kcal z tłuszczu 37,88 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 46,94 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,72 g Błonnik: 37,32 g Skrobia: 118,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,25 g Błonnik: 28,41 g Skrobia: 122,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,10 g Błonnik: 32,01 g Skrobia: 87,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,80 g Błonnik: 28,89 g Skrobia: 129,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,55 g Błonnik: 34,71 g Skrobia: 97,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 226,45 g Błonnik: 32,81 g Skrobia: 120,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 210,40 g Błonnik: 29,89 g Skrobia: 105,08 g
Białko: Białko ogółem: 84,92 g Białko roślinne: 22,08 g Białko zwierzęce: 37,17 g	Białko: Białko ogółem: 69,48 g Białko roślinne: 22,65 g Białko zwierzęce: 38,26 g	Białko: Białko ogółem: 77,20 g Białko roślinne: 23,13 g Białko zwierzęce: 42,14 g	Białko: Białko ogółem: 86,43 g Białko roślinne: 25,84 g Białko zwierzęce: 25,02 g	Białko: Białko ogółem: 93,49 g Białko roślinne: 25,62 g Białko zwierzęce: 49,63 g	Białko: Białko ogółem: 79,60 g Białko roślinne: 25,65 g Białko zwierzęce: 36,21 g	Białko: Białko ogółem: 75,81 g Białko roślinne: 19,93 g Białko zwierzęce: 40,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,25 g Cholesterol: 207,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,61 g Cholesterol: 401,56 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,81 g Cholesterol: 288,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,55 g Cholesterol: 262,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,36 g Cholesterol: 413,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,75 g Cholesterol: 455,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,47 g Cholesterol: 212,50 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 / 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 Makaron spaghetti Sos bolognese
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 1870 = 7759 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 18,84 % Kcal z węglowodanów 53,70 %	Energia: Kcal 1821 = 6430 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 19,17 % Kcal z węglowodanów 52,52 %	Energia: Kcal 1895 = 7953 kJ Kcal z tłuszczu 31,61 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 53,86 %	Energia: Kcal 1914 = 7253 kJ Kcal z tłuszczu 32,66 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 55,14 %	Energia: Kcal 1908 = 7983 kJ Kcal z tłuszczu 31,31 % Kcal z białka 16,18 % Kcal z węglowodanów 54,59 %	Energia: Kcal 1861 = 7458 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 53,15 %	Energia: Kcal 1883 = 7875 kJ Kcal z tłuszczu 36,10 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 51,04 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,04 g Błonnik: 31,77 g Skrobia: 131,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,12 g Błonnik: 29,79 g Skrobia: 80,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,16 g Błonnik: 31,66 g Skrobia: 160,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,84 g Błonnik: 32,07 g Skrobia: 101,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,40 g Błonnik: 35,08 g Skrobia: 138,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,26 g Błonnik: 36,55 g Skrobia: 99,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,26 g Błonnik: 29,17 g Skrobia: 120,95 g
Białko: Białko ogółem: 88,10 g Białko roślinne: 25,15 g Białko zwierzęce: 52,83 g	Białko: Białko ogółem: 87,29 g Białko roślinne: 18,76 g Białko zwierzęce: 54,32 g	Białko: Białko ogółem: 79,27 g Białko roślinne: 31,02 g Białko zwierzęce: 47,04 g	Białko: Białko ogółem: 67,05 g Białko roślinne: 19,35 g Białko zwierzęce: 40,12 g	Białko: Białko ogółem: 77,19 g Białko roślinne: 29,63 g Białko zwierzęce: 46,53 g	Białko: Białko ogółem: 78,73 g Białko roślinne: 23,50 g Białko zwierzęce: 51,40 g	Białko: Białko ogółem: 67,89 g Białko roślinne: 19,22 g Białko zwierzęce: 28,90 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,87 g Cholesterol: 424,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,51 g Cholesterol: 282,69 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,55 g Cholesterol: 224,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,45 g Cholesterol: 342,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,38 g Cholesterol: 487,88 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,12 g Cholesterol: 272,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,53 g Cholesterol: 257,05 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 Filet z indyka pieczony Ziemniaki, późne	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 Makaron, penne Kurczak w sosie szpinakowym
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 1833 = 7683 kJ Kcal z tłuszczu 26,76 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 57,41 %	Energia: Kcal 1815 = 7579 kJ Kcal z tłuszczu 34,38 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 52,94 %	Energia: Kcal 1884 = 7853 kJ Kcal z tłuszczu 34,15 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 51,78 %	Energia: Kcal 1812 = 7482 kJ Kcal z tłuszczu 29,64 % Kcal z białka 22,07 % Kcal z węglowodanów 50,72 %	Energia: Kcal 1846 = 7712 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 18,66 % Kcal z węglowodanów 50,72 %	Energia: Kcal 1805 = 6961 kJ Kcal z tłuszczu 35,04 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 49,11 %	Energia: Kcal 1809 = 7560 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 23,06 % Kcal z węglowodanów 49,82 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,08 g Błonnik: 46,44 g Skrobia: 113,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,20 g Błonnik: 30,45 g Skrobia: 83,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,88 g Błonnik: 34,32 g Skrobia: 119,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 229,75 g Błonnik: 32,30 g Skrobia: 109,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 234,06 g Błonnik: 36,03 g Skrobia: 137,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,62 g Błonnik: 34,45 g Skrobia: 116,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,31 g Błonnik: 30,35 g Skrobia: 130,40 g
Białko: Białko ogółem: 87,38 g Białko roślinne: 32,87 g Białko zwierzęce: 51,90 g	Białko: Białko ogółem: 64,98 g Białko roślinne: 21,08 g Białko zwierzęce: 37,85 g	Białko: Białko ogółem: 77,71 g Białko roślinne: 21,48 g Białko zwierzęce: 47,19 g	Białko: Białko ogółem: 99,96 g Białko roślinne: 23,26 g Białko zwierzęce: 36,95 g	Białko: Białko ogółem: 86,13 g Białko roślinne: 29,60 g Białko zwierzęce: 56,14 g	Białko: Białko ogółem: 81,43 g Białko roślinne: 26,94 g Białko zwierzęce: 50,86 g	Białko: Białko ogółem: 104,29 g Białko roślinne: 22,98 g Białko zwierzęce: 60,73 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,50 g Cholesterol: 222,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,34 g Cholesterol: 248,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,48 g Cholesterol: 287,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,68 g Cholesterol: 207,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,05 g Cholesterol: 393,53 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,27 g Cholesterol: 364,34 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,72 g Cholesterol: 463,82 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 / 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 1821 = 7632 kJ

Kcal z tłuszczu 25,88 %

Kcal z białka 12,71 %

Kcal z węglowodanów 64,54 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 293,81 g

Błonnik: 43,97 g

Skrobia: 126,96 g

Białko:

Białko ogółem: 57,87 g

Białko roślinne: 29,53 g

Białko zwierzęce: 26,15 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 52,36 g

Cholesterol: 305,28 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 1844 = 7695 kJ

Kcal z tłuszczu 30,76 %

Kcal z białka 16,62 %

Kcal z węglowodanów 54,61 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 251,77 g

Błonnik: 33,87 g

Skrobia: 146,31 g

Białko:

Białko ogółem: 76,63 g

Białko roślinne: 33,32 g

Białko zwierzęce: 30,17 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 63,02 g

Cholesterol: 224,14 mg