

Plan ŻYWIENIOWY



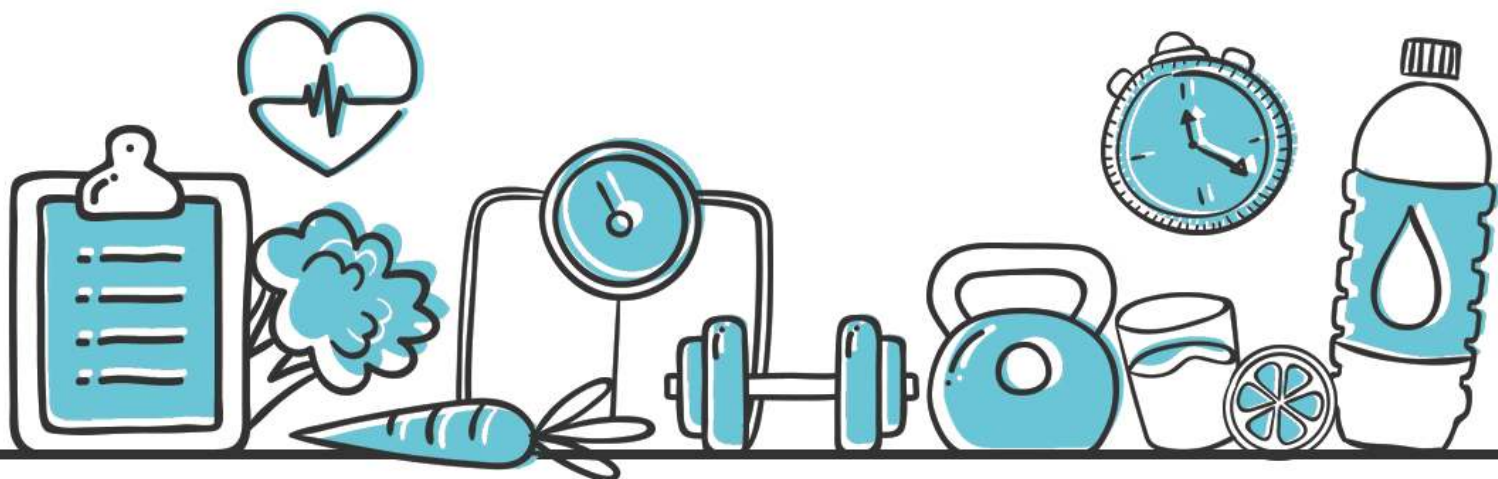
dieta ogólna 19-65 lat



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: 958kcal, B o.: 32.96g, T: 28.35g, W o.: 151.44g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 344kcal, B o.: 6.7g, T: 0.7g, W o.: 78.9g)	1/2 szklanki (100g)
Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (E: 123kcal, B o.: 7.15g, T: 3.29g, W o.: 17.56g)	1 porcja
Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)	1 porcja
Leczo z kielbasą (E: 260kcal, B o.: 13.42g, T: 15.07g, W o.: 18.46g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2113 kcal	Wartość energetyczna:	8843.36 kJ
Białko ogółem:	71.79 g	Tłuszcz:	64.27 g
Węglowodany ogółem:	319.13 g	Węglowodany przyswajalne:	189.66 g
Błonnik pokarmowy:	38.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.22 g
Sód:	2156.82 mg		


02.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 25.31g, T: 28.53g, W o.: 81.18g)

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
Mortadela z cebulą (E: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 892kcal, B o.: 41.21g, T: 26.76g, W o.: 129.71g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa pieczarkowa z makaronem (E: 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
Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 16.83g, T: 18.58g, W o.: 57.14g)

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: 52kcal, B o.: 8.51g, T: 1.88g, W o.: 0.46g)	3/4 plastra (40g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Wartość energetyczna:	9255.37 kJ
Białko ogółem:	86.87 g	Tłuszcz:	80.5 g
Węglowodany ogółem:	293.95 g	Węglowodany przyswajalne:	203.85 g
Błonnik pokarmowy:	34.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	54.47 g
Sód:	1899.17 mg		


03.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 21.2g, T: 22.46g, W o.: 59.31g)

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)
Salatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 955kcal, B o.: 50.75g, T: 20.36g, W o.: 153.69g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.37g, T: 16.22g, W o.: 25.34g)	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: 437kcal, B o.: 25.74g, T: 18.27g, W o.: 41.06g)

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)
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:	2124 kcal	Wartość energetyczna:	8760.11 kJ
Białko ogółem:	104.52 g	Tłuszcz:	69.34 g
Węglowodany ogółem:	279.16 g	Węglowodany przyswajalne:	183.01 g
Błonnik pokarmowy:	36.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g
Sód:	2009.69 mg		


04.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 25.61g, T: 22.47g, W o.: 82.8g)

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)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	1 plaster (30g)

► 12:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 36.91g, T: 18.97g, W o.: 123.38g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 499kcal, B o.: 21.74g, T: 21.52g, W o.: 53.62g)

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)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Wartość energetyczna:	9167.64 kJ
Białko ogółem:	89.03 g	Tłuszcz:	63.77 g
Węglowodany ogółem:	324.9 g	Węglowodany przyswajalne:	229.4 g
Błonnik pokarmowy:	38.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g
Sód:	1687.56 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: 936kcal, B o.: 55.23g, T: 26.81g, W o.: 132.04g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka po bretońsku (E: 570kcal, B o.: 44.26g, T: 17.88g, W o.: 65.64g)	2 porcje
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 65kcal, B o.: 2.19g, T: 0.54g, W o.: 12.3g)	1 kromka (30g)
Zupa klopsowa (E: 122kcal, B o.: 6.36g, T: 2.66g, W o.: 19.45g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2088 kcal	Wartość energetyczna:	8722.68 kJ
Białko ogółem:	99.26 g	Tłuszcz:	73.36 g
Węglowodany ogółem:	278.56 g	Węglowodany przyswajalne:	147.28 g
Błonnik pokarmowy:	59.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g
Sód:	3208.2 mg		


06.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 46.03g, T: 31.98g, W o.: 53.91g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g)	4 plastry (60g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Ser gouda (E: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 829kcal, B o.: 40.85g, T: 18.11g, W o.: 136.16g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g)	1 porcja
Devolay (E: 160kcal, B o.: 22.02g, T: 7.12g, W o.: 1.48g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 510kcal, B o.: 29.13g, T: 17.83g, W o.: 57.36g)

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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Metka tatarska (E: 108kcal, B o.: 11.92g, T: 6.4g, W o.: 0.32g)	4 plastry (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Kielbasa szynkowa, z indyka (E: 44kcal, B o.: 8.6g, T: 1g, W o.: 0.1g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Wartość energetyczna:	8892.06 kJ
Białko ogółem:	116.73 g	Tłuszcz:	68.64 g
Węglowodany ogółem:	269.21 g	Węglowodany przyswajalne:	164.58 g
Błonnik pokarmowy:	41.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g
Sód:	3069.01 mg		


07.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 23.09g, T: 23.05g, W o.: 75.08g)

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 drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kasza jęczmienna na mleku (E: 212kcal, B o.: 7.11g, T: 5.49g, W o.: 34.38g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 937kcal, B o.: 33.06g, T: 32.44g, W o.: 133.91g)

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
Sos bolognese (E: 279kcal, B o.: 14.7g, T: 22.22g, W o.: 4.75g)	1 porcja
Makaron spaghetti (E: 358kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 75.8g)	2/3 garści (100g)
Surówka z marchewki (E: 84kcal, B o.: 0.65g, T: 5.28g, W o.: 9.72g)	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: 529kcal, B o.: 17.63g, T: 24.05g, W o.: 59.8g)

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)
Ketchup, łagodny (E: 15kcal, B o.: 0.14g, T: 0.08g, W o.: 3.6g)	1 łyżka (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki drobiowe (E: 169kcal, B o.: 9.28g, T: 13.84g, W o.: 1.76g)	2 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal
Białko ogółem:	74.98 g
Węglowodany ogółem:	296.99 g
Błonnik pokarmowy:	33.83 g
Sód:	2561.81 mg

Wartość energetyczna:	9132.52 kJ
Tłuszcz:	79.9 g
Węglowodany przyswajalne:	131.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g



08.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 23.96g, T: 23.44g, W o.: 66.94g)

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
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser salami (E: 53kcal, B o.: 3.78g, T: 4.22g, W o.: 0.02g)	1 plaster (15g)
Szynka wieprzowa (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)
Płatki kukurydziane na mleku (E: 215kcal, B o.: 7.68g, T: 6.19g, W o.: 33.24g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 857kcal, B o.: 34.26g, T: 22.52g, W o.: 141.47g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g)	1 porcja
Udko duszone (E: 220kcal, B o.: 17.52g, T: 15.34g, W o.: 3.74g)	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:	2155 kcal
Białko ogółem:	83.59 g
Węglowodany ogółem:	318.78 g
Błonnik pokarmowy:	41.38 g
Sód:	2262.75 mg

Wartość energetyczna:	8315.57 kJ
Tłuszcz:	67.3 g
Węglowodany przyswajalne:	224.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.45 g


09.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 25.62g, T: 25.88g, W o.: 50.97g)

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)
Rolada wieprzowa, pieczona (E: 133kcal, B o.: 11.64g, T: 7.68g, W o.: 4.36g)	1/5 porcji (40g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 36.97g, T: 39.36g, W o.: 121.43g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
Potrawka z kurczaka (E: 333kcal, B o.: 20.14g, T: 18.15g, W o.: 23.71g)	1 porcja
Zupa brukselkowa (E: 207kcal, B o.: 9.3g, T: 10.55g, W o.: 21.68g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem (E: 145kcal, B o.: 2.53g, T: 9.86g, W o.: 13.1g)	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: 468kcal, B o.: 17.71g, T: 17.48g, W o.: 59.07g)

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: 47kcal, B o.: 4.15g, T: 3.27g, W o.: 0g)	2/3 plastra (30g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Wartość energetyczna:	9142.05 kJ
Białko ogółem:	82.84 g	Tłuszcz:	93.9 g
Węglowodany ogółem:	261.27 g	Węglowodany przyswajalne:	260.34 g
Błonnik pokarmowy:	35.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.83 g
Sód:	1532.35 mg		


10.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 28.47g, T: 24.18g, W o.: 63.18g)

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: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
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: 907kcal, B o.: 47.96g, T: 31.2g, W o.: 118.64g)

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

► 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: 468kcal, B o.: 10.02g, T: 27.79g, W o.: 44.14g)

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)
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:	2102 kcal
Białko ogółem:	88.88 g
Węglowodany ogółem:	256.23 g
Błonnik pokarmowy:	36.11 g
Sód:	2439.63 mg

Wartość energetyczna:	7921.86 kJ
Tłuszcz:	83.8 g
Węglowodany przyswajalne:	152.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g


11.09.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (E: 675kcal, B o.: 30.08g, T: 28.5g, W o.: 74.54g)

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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 38.99g, T: 14.56g, W o.: 131.33g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 563kcal, B o.: 14.1g, T: 35.95g, W o.: 44.84g)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Wartość energetyczna:	8802.18 kJ
Białko ogółem:	88.72 g	Tłuszcz:	81.26 g
Węglowodany ogółem:	263.01 g	Węglowodany przyswajalne:	183.73 g
Błonnik pokarmowy:	31.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Sód:	2072.01 mg		



12.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 47.75g, T: 29.67g, W o.: 64.72g)

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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Pasta mięsna z pietruszką (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g)	1 porcja
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Grani, twarożek (E: 186kcal, B o.: 15g, T: 12g, W o.: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)

▶ 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 42.71g, T: 31.66g, W o.: 86.42g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Bigos (E: 339kcal, B o.: 31.36g, T: 15.26g, W o.: 22.25g)	1 porcja
Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Zupa buraczkowa (E: 213kcal, B o.: 5.32g, T: 14.87g, W o.: 16.08g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 16.09g, T: 26.28g, W o.: 57.45g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Wartość energetyczna:	8835.64 kJ
Białko ogółem:	108.35 g	Tłuszcz:	87.91 g
Węglowodany ogółem:	233.79 g	Węglowodany przyswajalne:	88.89 g
Błonnik pokarmowy:	46.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.22 g
Sód:	4334.18 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: 888kcal, B o.: 35.23g, T: 31.17g, W o.: 124.85g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 290kcal, B o.: 18.49g, T: 22.23g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)

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

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

► **20:00 Kolacja (E: 614kcal, B o.: 20.98g, T: 28.09g, W o.: 67.4g)**

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 262kcal, B o.: 8.76g, T: 2.16g, W o.: 49.2g)	4 kromki (120g)
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)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna (E: 147kcal, B o.: 6.88g, T: 12.57g, W o.: 1.62g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 24kcal, B o.: 3.86g, T: 0.82g, W o.: 0.2g)	1 plaster (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Wartość energetyczna:	8762.93 kJ
Białko ogółem:	83.67 g	Tłuszcz:	78.93 g
Węglowodany ogółem:	267.86 g	Węglowodany przyswajalne:	154.46 g
Błonnik pokarmowy:	38.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.85 g
Sód:	2411.24 mg		


14.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 26.06g, T: 36.32g, W o.: 67.49g)

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)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, T: 0.64g, W o.: 2.2g)	1 łyżeczka (10g)
Serdelki, parówki drobiowe (E: 139kcal, B o.: 8.12g, T: 11.2g, W o.: 1.54g)	1 sztuka (70g)
Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem (E: 110kcal, B o.: 2.81g, T: 7.05g, W o.: 8.99g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 37.69g, T: 26.09g, W o.: 125.17g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)	1 porcja
Bitka wieprzowa w sosie (E: 293kcal, B o.: 22.21g, T: 20.18g, W o.: 6.07g)	1 porcja
Zupa marchwianka (E: 110kcal, B o.: 5.62g, T: 2.95g, W o.: 16.36g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 335kcal, B o.: 6.9g, T: 2.2g, W o.: 75g)	1 woreczek (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 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:	2130 kcal	Wartość energetyczna:	8905.37 kJ
Białko ogółem:	85.12 g	Tłuszcz:	84.69 g
Węglowodany ogółem:	265.88 g	Węglowodany przyswajalne:	196.62 g
Błonnik pokarmowy:	37.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.93 g
Sód:	2757.85 mg		


15.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 27.88g, T: 27.79g, W o.: 66.75g)

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: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Ser topiony, edamski (E: 91kcal, B o.: 4.05g, T: 8.1g, W o.: 0.36g)	2 łyżeczki (30g)
Półdewica miodowa (E: 36kcal, B o.: 4.8g, T: 1.2g, W o.: 1.28g)	2 plastry (40g)
Zacierka na mleku (E: 178kcal, B o.: 9.03g, T: 6.64g, W o.: 20.6g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 45.63g, T: 24.86g, W o.: 146.08g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 24.89g, T: 15.35g, 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: 37kcal, B o.: 8.16g, T: 0.48g, W o.: 0g)	4 plastry (40g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal
Białko ogółem:	99.6 g
Węglowodany ogółem:	294.84 g
Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Sód:	4255.55 mg

Wartość energetyczna:	8906.31 kJ
Tłuszcz:	68.36 g
Węglowodany przyswajalne:	190.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	63.7 g


16.09.2026 (środa)

► **08:00 Śniadanie (E: 674kcal, B o.: 23.64g, T: 24.59g, W o.: 91.21g)**

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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
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)
Kaszanka z cebulą (E: 219kcal, B o.: 9.72g, T: 13.43g, W o.: 16.08g)	1 porcja

► **12:00 Obiad (E: 842kcal, B o.: 42.84g, T: 16.52g, W o.: 140.42g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Makaron razowy, pszenny (E: 340kcal, B o.: 10g, T: 2.32g, W o.: 70g)	1 i 1/3 szklanki (100g)
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: 506kcal, B o.: 26.34g, T: 21.49g, W o.: 50.23g)**

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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Krakowska parzona (E: 101kcal, B o.: 12.06g, T: 5.82g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Wartość energetyczna:	8761.45 kJ
Białko ogółem:	102.47 g	Tłuszcz:	67.2 g
Węglowodany ogółem:	305.66 g	Węglowodany przyswajalne:	132.69 g
Błonnik pokarmowy:	44.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.43 g
Sód:	1937.74 mg		


17.09.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 23.83g, T: 23.36g, W o.: 75.59g)

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)
Paprykarz szczeciński (E: 36kcal, B o.: 1.98g, T: 2.38g, W o.: 1.72g)	3/4 łyżki (20g)
Ser topiony, edamski (E: 45kcal, B o.: 2.03g, T: 4.05g, W o.: 0.18g)	1 łyżeczka (15g)
Kawa z mlekiem (E: 39kcal, B o.: 2.25g, T: 1.6g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Roszonka (E: 4kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 0.6g)	1 i 1/4 garści (30g)

► 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 37.63g, T: 16.17g, W o.: 133.66g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g)	1 porcja
Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 472kcal, B o.: 19.77g, T: 18.23g, W o.: 55.88g)

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)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (E: 137kcal, B o.: 12.18g, T: 8.26g, W o.: 3.51g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Wartość energetyczna:	8974.51 kJ
Białko ogółem:	84.8 g	Tłuszcz:	70.31 g
Węglowodany ogółem:	300.42 g	Węglowodany przyswajalne:	214.49 g
Błonnik pokarmowy:	32.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.11 g
Sód:	1625.4 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: 823kcal, B o.: 27.67g, T: 25.56g, W o.: 131.24g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 535kcal, B o.: 27.69g, T: 22.03g, W o.: 56.92g)

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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ryba po hawajsku (E: 247kcal, B o.: 21.69g, T: 12.2g, W o.: 13.15g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Wartość energetyczna:	8568.66 kJ
Białko ogółem:	80.11 g	Tłuszcz:	76.88 g
Węglowodany ogółem:	269.79 g	Węglowodany przyswajalne:	178.05 g
Błonnik pokarmowy:	36.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.52 g
Sód:	3136.41 mg		


19.09.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 21.19g, T: 20.63g, W o.: 66.91g)

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)
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: 912kcal, B o.: 38.2g, T: 25.39g, W o.: 142.12g)

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
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja
Wątróbka drobiowa z cebulą (E: 260kcal, B o.: 20.34g, T: 16.58g, W o.: 7.96g)	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: 531kcal, B o.: 13.38g, T: 26.12g, W o.: 62.78g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Wartość energetyczna:	9260.04 kJ
Białko ogółem:	75.31 g	Tłuszcz:	83.32 g
Węglowodany ogółem:	301.61 g	Węglowodany przyswajalne:	200.02 g
Błonnik pokarmowy:	41.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g
Sód:	2358.9 mg		


20.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 20.36g, T: 26.25g, W o.: 53.88g)

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: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.73g)	1 łyżeczka (15g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (E: 156kcal, B o.: 7.16g, T: 12.84g, W o.: 2.88g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (E: 910kcal, B o.: 33.56g, T: 26.1g, W o.: 143.78g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g)	1 porcja
Barszcz czerwony z makaronem (E: 195kcal, B o.: 6.35g, T: 1.75g, W o.: 41.9g)	1 porcja
Ryż biały długoziarnisty z warzywami (E: 301kcal, B o.: 5.8g, T: 0.6g, W o.: 68.1g)	1/2 szklanki (100g)
Udko pieczone (E: 207kcal, B o.: 16.94g, T: 15.24g, W o.: 0.66g)	1 porcja

► 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: 464kcal, B o.: 22.33g, T: 17.17g, W o.: 53.92g)

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: 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:	2056 kcal	Wartość energetyczna:	8278.16 kJ
Białko ogółem:	79.02 g	Tłuszcz:	70.75 g
Węglowodany ogółem:	284.79 g	Węglowodany przyswajalne:	104.82 g
Błonnik pokarmowy:	39.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.11 g
Sód:	3286.56 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: 882kcal, B o.: 38.62g, T: 18.45g, W o.: 150.29g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g)	1 porcja
Makaron łazanki (E: 367kcal, B o.: 10.7g, T: 1.4g, W o.: 79.4g)	1 szklanka (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 8.3g, T: 17.36g, W o.: 76.49g)

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 (E: 231kcal, B o.: 3.18g, T: 7.97g, W o.: 38.45g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Wartość energetyczna:	8687.19 kJ
Białko ogółem:	79.22 g	Tłuszcz:	62.48 g
Węglowodany ogółem:	310.22 g	Węglowodany przyswajalne:	153.98 g
Błonnik pokarmowy:	37.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.6 g
Sód:	2291.44 mg		


22.09.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 29.97g, T: 24.6g, W o.: 57.3g)

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: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 51kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.8g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, T: 4g, W o.: 12.4g)	10 łyżek (200g)

► 12:00 Obiad (E: 835kcal, B o.: 42.58g, T: 15.73g, W o.: 146.97g)

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

► 20:00 Kolacja (E: 592kcal, B o.: 30.26g, T: 33.02g, W o.: 43.83g)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Rolady z karkówki z pieczarką (E: 355kcal, B o.: 24.69g, T: 27.61g, W o.: 2.59g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Wartość energetyczna:	8716.24 kJ
Białko ogółem:	103.65 g	Tłuszcz:	73.63 g
Węglowodany ogółem:	268.26 g	Węglowodany przyswajalne:	161.29 g
Błonnik pokarmowy:	50.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.33 g
Sód:	2476.14 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: 604kcal, B o.: 24.17g, T: 31.78g, W o.: 55.65g)

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
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
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: 902kcal, B o.: 39.83g, T: 25.22g, W o.: 137.44g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Buraczki (E: 107kcal, B o.: 2.26g, T: 2.63g, W o.: 19.4g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem (E: 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: 497kcal, B o.: 17.66g, T: 18.95g, W o.: 65.03g)

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 (E: 326kcal, B o.: 14.28g, T: 14.08g, W o.: 36.09g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Wartość energetyczna:	8701.15 kJ
Białko ogółem:	82.34 g	Tłuszcz:	76.63 g
Węglowodany ogółem:	278.69 g	Węglowodany przyswajalne:	179.22 g
Błonnik pokarmowy:	38.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.71 g
Sód:	4207.44 mg		



25.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 20.41g, T: 25.56g, W o.: 57.53g)

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)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g)	1/7 sztuki (30g)
Pasta warzywna z żółtym serem (E: 83kcal, B o.: 4.53g, T: 6.85g, W o.: 0.85g)	1 porcja
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 24.91g, T: 25.02g, W o.: 121.12g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa szczawiowa (E: 232kcal, B o.: 11.46g, T: 6g, W o.: 35.6g)	2 porcje
Placki ziemniaczane (E: 328kcal, B o.: 10.9g, T: 8.39g, W o.: 54.15g)	1 porcja
Marchew tarta (E: 120kcal, B o.: 0.9g, T: 10.18g, W o.: 7.88g)	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: 544kcal, B o.: 31.04g, T: 16.95g, W o.: 68.15g)

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)
Ryba po grecku (E: 167kcal, B o.: 23.21g, T: 2.75g, W o.: 14.54g)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Wartość energetyczna:	8430.53 kJ
Białko ogółem:	83.16 g	Tłuszcz:	73.28 g
Węglowodany ogółem:	266.73 g	Węglowodany przyswajalne:	114.75 g
Błonnik pokarmowy:	42.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g
Sód:	1980.88 mg		


26.09.2026 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 30.92g, T: 29.15g, W o.: 46.65g)**

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: 239kcal, B o.: 20.93g, T: 17.18g, W o.: 0.08g)	3 plastry (75g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)

► **12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 43.11g, T: 25.69g, W o.: 130.68g)**

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 344kcal, B o.: 12.6g, T: 3.1g, W o.: 69.3g)	1 woreczek (100g)
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)**

Gruszka (E: 81kcal, B o.: 0.84g, T: 0.28g, W o.: 20.16g)	1 sztuka (140g)
--	-----------------

► **20:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 17.67g, T: 27.4g, W o.: 64.92g)**

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: 33kcal, B o.: 4.86g, T: 1.5g, W o.: 0g)	2 plastry (30g)
Salatka brokułowa z fasolą (E: 222kcal, B o.: 5.92g, T: 16.03g, W o.: 15.45g)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Wartość energetyczna:	8872.89 kJ
Białko ogółem:	92.54 g	Tłuszcz:	82.52 g
Węglowodany ogółem:	262.41 g	Węglowodany przyswajalne:	153.85 g
Błonnik pokarmowy:	42.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.08 g
Sód:	2944.38 mg		


27.09.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 28.96g, T: 24.05g, W o.: 55.9g)

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)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kawa z mlekiem (E: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	6 łyżek (150g)
Jajko w majonezie (E: 104kcal, B o.: 6.3g, T: 8.59g, W o.: 0.33g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 44.13g, T: 24.8g, W o.: 126.64g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa z fasolki szparagowej (E: 189kcal, B o.: 11.14g, T: 9.31g, W o.: 17.68g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 510kcal, B o.: 10.6g, T: 32.28g, W o.: 43.77g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Metka łososiowa (E: 235kcal, B o.: 5g, T: 22.75g, W o.: 2.5g)	1 porcja (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Wartość energetyczna:	7841.86 kJ
Białko ogółem:	87.21 g	Tłuszcz:	87.76 g
Węglowodany ogółem:	252.23 g	Węglowodany przyswajalne:	159.27 g
Błonnik pokarmowy:	37.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.57 g
Sód:	1755.66 mg		


28.09.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 28.92g, T: 17.31g, W o.: 74.57g)

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)
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: 821kcal, B o.: 47.87g, T: 14.31g, W o.: 131.63g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną (E: 153kcal, B o.: 7.42g, T: 2.27g, W o.: 27.08g)	1 porcja
Surówka z salaty lodowej (E: 56kcal, B o.: 1.4g, T: 2.87g, W o.: 7.07g)	1 porcja
Kurczak w sosie szpinakowym (E: 186kcal, B o.: 23.9g, T: 8.42g, W o.: 4.09g)	1 porcja
Makaron, penne (E: 336kcal, B o.: 13.5g, T: 0.3g, W o.: 69.9g)	1 i 1/3 szklanki (100g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 592kcal, B o.: 29.55g, T: 26.63g, W o.: 57.93g)

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)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
pasta jajeczna z groszkiem (E: 98kcal, B o.: 8.01g, T: 5.21g, W o.: 5.51g)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8666.76 kJ
Białko ogółem:	111.89 g	Tłuszcz:	60.5 g
Węglowodany ogółem:	276.43 g	Węglowodany przyswajalne:	110.7 g
Błonnik pokarmowy:	35.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.82 g
Sód:	2390.79 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: 928kcal, B o.: 32.62g, T: 22.01g, W o.: 161.16g)

Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	1 porcja
Sos musztardowy (E: 154kcal, B o.: 2.97g, T: 4.1g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Ziemniaki, późne (E: 313kcal, B o.: 6.84g, T: 0.36g, W o.: 73.8g)	4 sztuki (360g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	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: 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:	2083 kcal	Wartość energetyczna:	8739.73 kJ
Białko ogółem:	71.45 g	Tłuszcz:	57.93 g
Węglowodany ogółem:	328.85 g	Węglowodany przyswajalne:	204.03 g
Błonnik pokarmowy:	40.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g
Sód:	2969.85 mg		


30.09.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 25.31g, T: 28.53g, W o.: 81.18g)

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
Mortadela z cebulą (E: 131kcal, B o.: 5.26g, T: 11.51g, W o.: 1.34g)	1 porcja

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

Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g)	1 porcja
Surówka wielowarzywna (E: 22kcal, B o.: 1.31g, T: 0.31g, W o.: 4.25g)	1 porcja
Kiełbasa pieczona z cebulą (E: 202kcal, B o.: 19.28g, T: 12.78g, W o.: 2.48g)	1 porcja
Bułki grahamki (E: 262kcal, B o.: 9g, T: 1.7g, W o.: 56.1g)	1 sztuka (100g)
Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja

► 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: 479kcal, B o.: 18.96g, T: 19.05g, W o.: 57.26g)

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)
Wieprzowina, szynka pieczona (E: 66kcal, B o.: 10.64g, T: 2.35g, W o.: 0.58g)	1 plaster (50g)
Sos tatarski - Winiary (E: 60kcal, B o.: 0.13g, T: 6.33g, W o.: 0.61g)	1/2 łyżki (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2108 kcal	Wartość energetyczna:	8814.77 kJ
Białko ogółem:	90.84 g	Tłuszcz:	72.72 g
Węglowodany ogółem:	284.35 g	Węglowodany przyswajalne:	187.83 g
Błonnik pokarmowy:	40.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.9 g
Sód:	3592.01 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 Mortadela z cebulą	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Szynka farmerska Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu Sałatka grecka	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa z mlekiem Ogórek Płatki owsiane na mleku Ser twarogowy, półtłusty	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 Ogórek Kasza jęczmienna na mleku
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ryż biały Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty Brokuł na parze Leczo z kielbasą	Kompot Ziemniaki, późne Zupa pieczarkowa z makaronem Kotlet mielony Mizeria	Kompot Zupa fasolowa Ziemniaki, późne Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym	Kompot Fasolka szparagowa z bułką tartą Ryba pieczona Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki, późne	Kompot Fasolka po bretońsku Chleb graham / pszenno-żytni Zupa klopsowa Marchew tarta z jabłkiem	Kompot Zupa barszcz ukraiński Ziemniaki, późne Surówka z kapusty włoskiej Devolay	Kompot Zupa ogórkowa Sos bolognese Makaron spaghetti Surówka z marchewki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Budyń czekoladowy	Galaretka owocowa	Gruszka	Jabłko pieczone	Banan
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 Papryka czerwona	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 Kielbasa szynkowa, z indyka Papryka czerwona	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 2113 = 8843 kJ Kcal z tłuszczu 27,37 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 60,41 %	Energia: Kcal 2212 = 9255 kJ Kcal z tłuszczu 32,75 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 53,16 %	Energia: Kcal 2124 = 8760 kJ Kcal z tłuszczu 29,38 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 52,57 %	Energia: Kcal 2187 = 9168 kJ Kcal z tłuszczu 26,24 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 59,42 %	Energia: Kcal 2088 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 31,62 % Kcal z białka 19,02 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2123 = 8892 kJ Kcal z tłuszczu 29,10 % Kcal z białka 21,99 % Kcal z węglowodanów 50,72 %	Energia: Kcal 2182 = 9133 kJ Kcal z tłuszczu 32,96 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 54,44 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,13 g Błonnik: 38,02 g Skrobia: 186,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,95 g Błonnik: 34,58 g Skrobia: 184,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,16 g Błonnik: 36,94 g Skrobia: 158,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,90 g Błonnik: 38,27 g Skrobia: 164,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,56 g Błonnik: 59,01 g Skrobia: 141,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,21 g Błonnik: 41,22 g Skrobia: 152,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,99 g Błonnik: 33,83 g Skrobia: 175,95 g
Białko: Białko ogółem: 71,79 g Białko roślinne: 34,21 g Białko zwierzęce: 34,84 g	Białko: Białko ogółem: 86,87 g Białko roślinne: 34,90 g Białko zwierzęce: 41,58 g	Białko: Białko ogółem: 104,52 g Białko roślinne: 33,80 g Białko zwierzęce: 65,43 g	Białko: Białko ogółem: 89,03 g Białko roślinne: 31,26 g Białko zwierzęce: 35,33 g	Białko: Białko ogółem: 99,26 g Białko roślinne: 47,28 g Białko zwierzęce: 47,42 g	Białko: Białko ogółem: 116,73 g Białko roślinne: 32,87 g Białko zwierzęce: 70,81 g	Białko: Białko ogółem: 74,98 g Białko roślinne: 22,62 g Białko zwierzęce: 28,64 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,27 g Cholesterol: 227,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,50 g Cholesterol: 340,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,34 g Cholesterol: 353,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,77 g Cholesterol: 199,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,36 g Cholesterol: 256,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,64 g Cholesterol: 269,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,90 g Cholesterol: 231,09 mg

wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Sałata masłowa Pomidor Ser salami Szynka wieprzowa Płatki kukurydziane na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Rolada wieprzowa, pieczona Ogórek Kakao	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 Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Pasta mięsna z pietruszką Kawa z mlekiem Grani, twarożek	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 Musztarda Serdelki, parówki drobiowe Pasta z białej fasoli z suszonym majerankiem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot Ziemniaki, późne Krem z botwinki Surówka z czerwonej kapusty Udko duszone	Kompot Ryż biały Potrawka z kurczaka Zupa brukselkowa Marchewka z groszkiem	Kompot Ogórki kiszane Kasza gryczana Zupa kalafiorowo-brokułowa Schab pieczony	Kompot Brokuł na parze Ryba parowana Ziemniaki, późne Barszcz biały z ziemniakami	Kompot Bigos Chleb graham / pszenno-żytni Zupa buraczkowa	Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Zupa wielowarzywna Pieczeń rzymska Ziemniaki, późne	Kompot Surówka wielowarzywna Bitka wieprzowa w sosie Zupa marchwianka Kasza jęczmienna, perłowa
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Galaretka 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 Musztarda Papryka czerwona	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 Ogórek pasta jajeczna 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 2155 = 8316 kJ Kcal z tłuszczu 28,11 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 59,17 %	Energia: Kcal 2186 = 9142 kJ Kcal z tłuszczu 38,66 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 47,81 %	Energia: Kcal 2102 = 7922 kJ Kcal z tłuszczu 35,88 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 48,76 %	Energia: Kcal 2103 = 8802 kJ Kcal z tłuszczu 34,78 % Kcal z białka 16,87 % Kcal z węglowodanów 50,03 %	Energia: Kcal 2117 = 8836 kJ Kcal z tłuszczu 37,37 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 44,17 %	Energia: Kcal 2093 = 8763 kJ Kcal z tłuszczu 33,94 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 51,19 %	Energia: Kcal 2130 = 8905 kJ Kcal z tłuszczu 35,78 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 49,93 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,78 g Błonnik: 41,38 g Skrobia: 139,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,27 g Błonnik: 35,03 g Skrobia: 137,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,23 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 119,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,01 g Błonnik: 31,70 g Skrobia: 144,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,79 g Błonnik: 46,94 g Skrobia: 101,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,86 g Błonnik: 38,12 g Skrobia: 161,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,88 g Błonnik: 37,04 g Skrobia: 144,79 g
Białko: Białko ogółem: 83,59 g Białko roślinne: 27,88 g Białko zwierzęce: 32,17 g	Białko: Białko ogółem: 82,84 g Białko roślinne: 30,26 g Białko zwierzęce: 47,39 g	Białko: Białko ogółem: 88,88 g Białko roślinne: 33,76 g Białko zwierzęce: 42,19 g	Białko: Białko ogółem: 88,72 g Białko roślinne: 28,07 g Białko zwierzęce: 25,08 g	Białko: Białko ogółem: 108,35 g Białko roślinne: 32,47 g Białko zwierzęce: 56,80 g	Białko: Białko ogółem: 83,67 g Białko roślinne: 31,45 g Białko zwierzęce: 34,69 g	Białko: Białko ogółem: 85,12 g Białko roślinne: 26,72 g Białko zwierzęce: 40,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,30 g Cholesterol: 189,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,90 g Cholesterol: 451,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,80 g Cholesterol: 301,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,26 g Cholesterol: 287,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,91 g Cholesterol: 467,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,93 g Cholesterol: 466,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,69 g Cholesterol: 212,90 mg

wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Kawa z mlekiem Ogórki kiszzone Rukola Ser topiony, edamski Połędwica miódowa Zacierka na mleku	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Papryka czerwona Makaron na mleku Herbata czarna, napar z cukrem Kaszanka z cebulą	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Paprykarz szczeciński Ser topiony, edamski Kawa z mlekiem Płatki owsiane na mleku Rozspanka	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 Pasztecik 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 Zupa fasolowa Surówka z selera Makaron razowy, pszenny Gulasz z żołądków	Kompot Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa Kotlet z piersi kurczaka Mizeria	Kompot Zupa pomidorowa z dynią Ziemniaki, późne Śledź w śmietanie	Kompot Zupa rosół z makaronem Ziemniaki, późne Surówka z buraka Wątróbka drobiowa z cebulą	Kompot Surówka z kapusty włoskiej Barszcz czerwony z makaronem Ryż biały długoziarnisty z warzywami Udka pieczone	Kompot Zupa grochowa Marchew tarta z jabłkiem Łazanki z mięsem Makaron łazanki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Truskawki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Szybkie ciasto czekoladowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Ciasto z owocami	Salatka owocowa z jogurtową polewą	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 Ogórek Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Papryka czerwona Ryba po hawajsku	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Salatka brokułowa z fasolą	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 Sałata ziemniaczana Masło ekstra

wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)	czwartek (2026-09-17)	piątek (2026-09-18)	sobota (2026-09-19)	niedziela (2026-09-20)	poniedziałek (2026-09-21)
Energia: Kcal 2161 = 8906 kJ Kcal z tłuszczu 28,47 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 54,57 %	Energia: Kcal 2192 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 27,59 % Kcal z białka 18,70 % Kcal z węglowodanów 55,78 %	Energia: Kcal 2137 = 8975 kJ Kcal z tłuszczu 29,61 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 56,23 %	Energia: Kcal 2050 = 8569 kJ Kcal z tłuszczu 33,75 % Kcal z białka 15,63 % Kcal z węglowodanów 52,64 %	Energia: Kcal 2212 = 9260 kJ Kcal z tłuszczu 33,90 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 54,54 %	Energia: Kcal 2056 = 8278 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 55,41 %	Energia: Kcal 2076 = 8687 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 15,26 % Kcal z węglowodanów 59,77 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,84 g Błonnik: 37,05 g Skrobia: 171,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,66 g Błonnik: 44,91 g Skrobia: 108,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,42 g Błonnik: 32,25 g Skrobia: 188,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,79 g Błonnik: 36,07 g Skrobia: 128,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,61 g Błonnik: 41,21 g Skrobia: 167,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,79 g Błonnik: 39,36 g Skrobia: 141,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,22 g Błonnik: 37,36 g Skrobia: 185,14 g
Białko: Białko ogółem: 99,60 g Białko roślinne: 31,18 g Białko zwierzęce: 52,92 g	Białko: Białko ogółem: 102,47 g Białko roślinne: 27,31 g Białko zwierzęce: 41,87 g	Białko: Białko ogółem: 84,80 g Białko roślinne: 33,87 g Białko zwierzęce: 49,41 g	Białko: Białko ogółem: 80,11 g Białko roślinne: 24,87 g Białko zwierzęce: 31,70 g	Białko: Białko ogółem: 75,31 g Białko roślinne: 35,86 g Białko zwierzęce: 37,18 g	Białko: Białko ogółem: 79,02 g Białko roślinne: 28,46 g Białko zwierzęce: 46,59 g	Białko: Białko ogółem: 79,22 g Białko roślinne: 26,01 g Białko zwierzęce: 41,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,36 g Cholesterol: 436,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 266,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,31 g Cholesterol: 218,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,88 g Cholesterol: 372,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,32 g Cholesterol: 567,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,75 g Cholesterol: 250,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,48 g Cholesterol: 275,55 mg

wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 Papryka czerwona Kawa z mlekiem Kasza manna Szynka wieprzowa	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Sałata masłowa Pasta warzywna z żółtym serem Kakao	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Ser gouda Kawa z mlekiem Papryka czerwona	Chleb graham / pszenno-żytni Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Kawa z mlekiem Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jajko w majonezie	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 Surówka z czerwonej kapusty Gulasz drobiowy	Kompot Marchew tarta z jabłkiem Zupa kalafiorowa Pierogi ruskie	Kompot Ziemniaki, późne Buraczki Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet mielony	Kompot Zupa szczawiowa Placki ziemniaczane Marchew tarta	Kompot Gulasz wieprzowy Kasza gryczana Zupa krupnik z ziemniakami Surówka z buraka	Kompot Zupa z fasolki szparagowej Surówka z selera Ziemniaki, późne Schab pieczony	Kompot Zupa jarzynowa z kaszą manną Surówka z sałaty lodowej 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
Gruszka	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jabłko	Kasza manna z owocami	Gruszka	Ciasto drożdżowe z jabłkami i kruszonką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Rolady z karkówki z pieczarką	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Krajanka śledziowa	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z kielbasą	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 Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Sałatka brokułowa z fasolą	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 Ogórek pasta jajeczna z groszkiem

wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)
Energia: Kcal 2084 = 8716 kJ Kcal z tłuszczu 31,80 % Kcal z białka 19,89 % Kcal z węglowodanów 51,49 %	Energia: Kcal 2052 = 8569 kJ Kcal z tłuszczu 31,52 % Kcal z białka 14,58 % Kcal z węglowodanów 55,13 %	Energia: Kcal 2088 = 8701 kJ Kcal z tłuszczu 33,03 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 53,39 %	Energia: Kcal 2018 = 8431 kJ Kcal z tłuszczu 32,68 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 52,87 %	Energia: Kcal 2123 = 8873 kJ Kcal z tłuszczu 34,98 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 49,44 %	Energia: Kcal 2109 = 7842 kJ Kcal z tłuszczu 37,45 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 47,84 %	Energia: Kcal 2073 = 8667 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 21,59 % Kcal z węglowodanów 53,34 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,26 g Błonnik: 50,24 g Skrobia: 124,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,83 g Błonnik: 33,85 g Skrobia: 101,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,69 g Błonnik: 38,91 g Skrobia: 146,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,73 g Błonnik: 42,28 g Skrobia: 149,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,41 g Błonnik: 42,19 g Skrobia: 156,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,23 g Błonnik: 37,11 g Skrobia: 143,72 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,43 g Błonnik: 35,18 g Skrobia: 186,86 g
Białko: Białko ogółem: 103,65 g Białko roślinne: 35,65 g Białko zwierzęce: 65,18 g	Białko: Białko ogółem: 74,78 g Białko roślinne: 24,03 g Białko zwierzęce: 41,75 g	Białko: Białko ogółem: 82,34 g Białko roślinne: 26,06 g Białko zwierzęce: 47,24 g	Białko: Białko ogółem: 83,16 g Białko roślinne: 26,46 g Białko zwierzęce: 29,06 g	Białko: Białko ogółem: 92,54 g Białko roślinne: 38,25 g Białko zwierzęce: 52,10 g	Białko: Białko ogółem: 87,21 g Białko roślinne: 30,61 g Białko zwierzęce: 50,92 g	Białko: Białko ogółem: 111,89 g Białko roślinne: 26,76 g Białko zwierzęce: 58,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,63 g Cholesterol: 238,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,86 g Cholesterol: 253,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,63 g Cholesterol: 299,83 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,28 g Cholesterol: 304,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,52 g Cholesterol: 218,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,76 g Cholesterol: 378,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,50 g Cholesterol: 459,82 mg

wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałata Chleb graham / 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 Mortadela z cebulą
12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zupa barszcz ukraiński Sos musztardowy Jaja gotowane Ziemniaki, późne Kompot Surówka z marchewki i selera korzeniowego	Zupa grochowa Surówka wielowarzywna Kiełbasa pieczona z cebulą Bułki grahamki Kompot
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 Szyńka drobiowa, mielona	Chleb graham / pszenno-żytni Herbata czarna, napar z cukrem Masło ekstra Wieprzowina, szynka pieczona Sos tatarski - Winiary Papryka czerwona

wtorek (2026-09-29)

Energia:

Kcal 2083 = 8740 kJ

Kcal z tłuszczu 25,03 %

Kcal z białka 13,72 %

Kcal z węglowodanów 63,15 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 328,85 g

Błonnik: 40,93 g

Skrobia: 181,10 g

Białko:

Białko ogółem: 71,45 g

Białko roślinne: 34,88 g

Białko zwierzęce: 34,46 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 57,93 g

Cholesterol: 507,42 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 2108 = 8815 kJ

Kcal z tłuszczu 31,05 %

Kcal z białka 17,24 %

Kcal z węglowodanów 53,96 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 284,35 g

Błonnik: 40,46 g

Skrobia: 177,60 g

Białko:

Białko ogółem: 90,84 g

Białko roślinne: 40,72 g

Białko zwierzęce: 37,76 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 72,72 g

Cholesterol: 239,44 mg