

Plan ŻYWIENIOWY



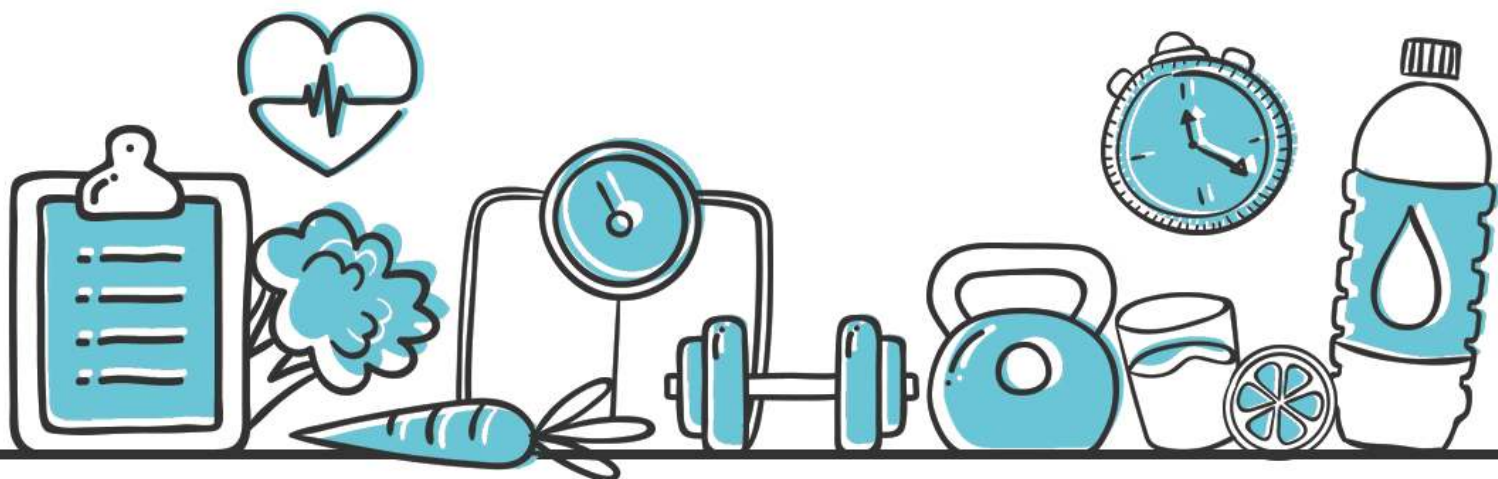
ogólna >75 lat



01.09.2026 - 30.09.2026



zdrowe
zbiorowe





01.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 18.25g, T: 15.63g, W o.: 72.29g)

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: 31kcal, B o.: 5.4g, T: 0.98g, W o.: 0.23g)	2 plastry (25g)

▶ 12:00 Obiad (E: 786kcal, B o.: 29.61g, T: 28g, W o.: 111.99g)

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)
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:	1863 kcal	Wartość energetyczna:	7786.76 kJ
Białko ogółem:	64.09 g	Tłuszcz:	62.99 g
Węglowodany ogółem:	267.29 g	Węglowodany przyswajalne:	151.32 g
Błonnik pokarmowy:	34.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.91 g
Sód:	1962.62 mg		



02.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 21.59g, T: 22.51g, W o.: 74.36g)

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
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Mortadela z cebulą (E: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g)	0.5 porcji

▶ 12:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 39.5g, T: 26.67g, W o.: 111.26g)

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
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: 349kcal, B o.: 12.48g, T: 13.45g, W o.: 44.7g)

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, szynka pieczona (E: 39kcal, B o.: 6.38g, T: 1.41g, W o.: 0.35g)	2/3 plastra (30g)
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:	1920 kcal	Wartość energetyczna:	8035.72 kJ
Białko ogółem:	77.09 g	Tłuszcz:	69.26 g
Węglowodany ogółem:	256.24 g	Węglowodany przyswajalne:	186.41 g
Błonnik pokarmowy:	30.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	50.14 g
Sód:	1458.39 mg		

 03.09.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 18.98g, T: 17.8g, W o.: 46.98g)

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: 35kcal, B o.: 2.05g, T: 1.6g, W o.: 3g)	1 porcja
Szynka farmerska (E: 29kcal, B o.: 4g, T: 1.2g, W o.: 0.43g)	1/2 plastra (25g)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)	6 łyżek (150g)
Salatka grecka (E: 102kcal, B o.: 2.96g, T: 7.54g, W o.: 5.71g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 877kcal, B o.: 49.04g, T: 20.27g, W o.: 135.24g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Gołąbki z ryżem, mięsem i sosem pomidorowym (E: 366kcal, B o.: 31.37g, 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: 399kcal, B o.: 25.71g, T: 14.15g, W o.: 41.03g)

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)
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:	1905 kcal	Wartość energetyczna:	7845.61 kJ
Białko ogółem:	100.56 g	Tłuszcz:	60.47 g
Węglowodany ogółem:	248.35 g	Węglowodany przyswajalne:	165.94 g
Błonnik pokarmowy:	33.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g
Sód:	1872.29 mg		

 04.09.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 25.58g, T: 18.35g, W o.: 82.77g)

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
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: 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: 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: 434kcal, B o.: 19.55g, T: 20.98g, W o.: 41.32g)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1866 kcal	Wartość energetyczna:	7813.99 kJ
Białko ogółem:	82.72 g	Tłuszcz:	58.62 g
Węglowodany ogółem:	261.57 g	Węglowodany przyswajalne:	181.61 g
Błonnik pokarmowy:	33.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
Sód:	1548.72 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: 794kcal, B o.: 44.17g, T: 22.34g, W o.: 115.63g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Fasolka po bretońsku (E: 428kcal, B o.: 33.2g, T: 13.41g, W o.: 49.23g)	1.5 porcji
Chleb graham / 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:	1881 kcal	Wartość energetyczna:	7853.26 kJ
Białko ogółem:	86.01 g	Tłuszcz:	68.35 g
Węglowodany ogółem:	249.85 g	Węglowodany przyswajalne:	134.98 g
Błonnik pokarmowy:	52.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Sód:	2853.3 mg		

 06.09.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 38.71g, T: 30.96g, W o.: 41.58g)

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: 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: 751kcal, B o.: 39.14g, T: 18.02g, W o.: 117.71g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa barszcz ukraiński (E: 149kcal, B o.: 7.52g, T: 2.12g, W o.: 27.76g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Surówka z kapusty włoskiej (E: 117kcal, B o.: 2.82g, T: 8.06g, W o.: 9.63g)	1 porcja
Devolay (E: 160kcal, B o.: 22.02g, T: 7.12g, W o.: 1.48g)	1 porcja

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 20.98g, T: 14.09g, W o.: 44.9g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Metka tatarska (E: 54kcal, B o.: 5.96g, T: 3.2g, W o.: 0.16g)	2 plastry (40g)
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:	1836 kcal	Wartość energetyczna:	7679.26 kJ
Białko ogółem:	99.55 g	Tłuszcz:	63.79 g
Węglowodany ogółem:	225.97 g	Węglowodany przyswajalne:	147.54 g
Błonnik pokarmowy:	35.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g
Sód:	2618.71 mg		

 07.09.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 23.06g, T: 18.93g, W o.: 75.05g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 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: 794kcal, B o.: 29.06g, T: 31.8g, W o.: 103.59g)

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: 215kcal, B o.: 6g, T: 0.96g, W o.: 45.48g)	1/3 garści (60g)
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: 426kcal, B o.: 15.41g, T: 19.39g, W o.: 47.47g)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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:	1898 kcal	Wartość energetyczna:	7951.82 kJ
Białko ogółem:	68.73 g	Tłuszcz:	70.48 g
Węglowodany ogółem:	254.31 g	Węglowodany przyswajalne:	131.51 g
Błonnik pokarmowy:	30.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.8 g
Sód:	2429.91 mg		



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: 779kcal, B o.: 32.55g, T: 22.43g, W o.: 123.02g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Krem z botwinki (E: 138kcal, B o.: 6.61g, T: 1.14g, W o.: 28.71g)	1 porcja
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: 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:	1899 kcal	Wartość energetyczna:	7235.82 kJ
Białko ogółem:	79.47 g	Tłuszcz:	62.69 g
Węglowodany ogółem:	267.75 g	Węglowodany przyswajalne:	176.96 g
Błonnik pokarmowy:	38.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g
Sód:	2254.11 mg		



09.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 22.68g, T: 19.84g, W o.: 49.85g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Rolada wieprzowa, pieczona (E: 100kcal, B o.: 8.73g, T: 5.76g, W o.: 3.27g)	1/6 porcji (30g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kakao (E: 189kcal, B o.: 8.83g, T: 8.77g, W o.: 19.04g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 844kcal, B o.: 32.32g, T: 34.09g, W o.: 110.59g)

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: 104kcal, B o.: 4.65g, T: 5.28g, W o.: 10.84g)	0.5 porcji
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: 387kcal, B o.: 14.14g, T: 15.85g, W o.: 46.77g)

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: 31kcal, B o.: 2.77g, T: 2.18g, W o.: 0g)	1/3 plastra (20g)
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:	1931 kcal	Wartość energetyczna:	8077.4 kJ
Białko ogółem:	71.68 g	Tłuszcz:	80.96 g
Węglowodany ogółem:	237.01 g	Węglowodany przyswajalne:	251.31 g
Błonnik pokarmowy:	30.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.59 g
Sód:	1263.16 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: 769kcal, B o.: 42.92g, T: 29.96g, W o.: 90.92g)

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

▶ 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:	1879 kcal	Wartość energetyczna:	7186.46 kJ
Białko ogółem:	82.81 g	Tłuszcz:	73.89 g
Węglowodany ogółem:	227.98 g	Węglowodany przyswajalne:	127.22 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.68 g
Sód:	2437.18 mg		



11.09.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 30.05g, T: 24.38g, W o.: 74.51g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 695kcal, B o.: 37.28g, T: 14.47g, W o.: 112.88g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Brokuł na parze (E: 141kcal, B o.: 4.04g, T: 8.84g, W o.: 13.03g)	1 porcja
Ryba parowana (E: 108kcal, B o.: 20.58g, T: 1.96g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Barszcz biały z ziemniakami (E: 121kcal, B o.: 5.88g, T: 2.95g, W o.: 18.18g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 459kcal, B o.: 11.88g, T: 31.29g, W o.: 32.51g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1883 kcal	Wartość energetyczna:	7887.68 kJ
Białko ogółem:	84.76 g	Tłuszcz:	72.39 g
Węglowodany ogółem:	232.2 g	Węglowodany przyswajalne:	166.66 g
Błonnik pokarmowy:	28.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.56 g
Sód:	1934.61 mg		



12.09.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 45.53g, T: 25.01g, W o.: 52.39g)

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)
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: 431kcal, B o.: 13.87g, T: 21.62g, W o.: 45.12g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1911 kcal	Wartość energetyczna:	7980.24 kJ
Białko ogółem:	103.91 g	Tłuszcz:	78.59 g
Węglowodany ogółem:	209.13 g	Węglowodany przyswajalne:	88.83 g
Błonnik pokarmowy:	43.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.58 g
Sód:	4072.88 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: 810kcal, B o.: 33.52g, T: 31.08g, W o.: 106.4g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 66kcal, B o.: 1.52g, T: 4.17g, W o.: 6.83g)	1 porcja
Zupa wielowarzywna (E: 129kcal, B o.: 6.73g, T: 3.96g, W o.: 17.9g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (E: 290kcal, B o.: 18.49g, T: 22.23g, W o.: 2.83g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 408kcal, B o.: 16.53g, T: 18.76g, W o.: 42.73g)

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)
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:	1809 kcal	Wartość energetyczna:	7574.53 kJ
Białko ogółem:	77.51 g	Tłuszcz:	69.51 g
Węglowodany ogółem:	224.74 g	Węglowodany przyswajalne:	137.38 g
Błonnik pokarmowy:	32.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.19 g
Sód:	2143.64 mg		



14.09.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 23.84g, T: 31.66g, W o.: 55.16g)

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: 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: 716kcal, B o.: 34.93g, T: 25.21g, W o.: 95.17g)

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

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

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

► 20:00 Kolacja (E: 446kcal, B o.: 20.62g, T: 17.44g, W o.: 51.41g)

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)
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:	1855 kcal	Wartość energetyczna:	7756.67 kJ
Białko ogółem:	80.11 g	Tłuszcz:	75.03 g
Węglowodany ogółem:	223.52 g	Węglowodany przyswajalne:	169.04 g
Błonnik pokarmowy:	32.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g
Sód:	2625.15 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: 412kcal, B o.: 17.83g, T: 13.51g, W o.: 53.73g)

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: 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: 18kcal, B o.: 4.08g, T: 0.24g, W o.: 0g)	2 plastry (20g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1916 kcal
Białko ogółem:	86.21 g
Węglowodany ogółem:	263.34 g
Błonnik pokarmowy:	33.69 g
Sód:	3977.6 mg

Wartość energetyczna:	7954.21 kJ
Tłuszcz:	61.17 g
Węglowodany przyswajalne:	173.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.81 g



16.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 22.55g, T: 24.32g, W o.: 85.06g)

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

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa fasolowa (E: 186kcal, B o.: 10.89g, T: 3.33g, W o.: 31.06g)	1 porcja
Surówka z selera (E: 83kcal, B o.: 1.12g, T: 5.34g, W o.: 9.53g)	1 porcja
Makaron razowy, pszenny (E: 204kcal, B o.: 6g, T: 1.39g, W o.: 42g)	3/4 szklanki (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: 369kcal, B o.: 20.1g, T: 14.89g, W o.: 37.88g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
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)
Ser gouda (E: 80kcal, B o.: 6.98g, T: 5.73g, W o.: 0.03g)	1 plaster (25g)
Krakowska parzona (E: 67kcal, B o.: 8.04g, T: 3.88g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1886 kcal	Wartość energetyczna:	7627.2 kJ
Białko ogółem:	91.14 g	Tłuszcz:	59.4 g
Węglowodany ogółem:	259.16 g	Węglowodany przyswajalne:	132.66 g
Błonnik pokarmowy:	38.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.47 g
Sód:	1738.79 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: 718kcal, B o.: 35.92g, T: 16.08g, W o.: 115.21g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka (E: 170kcal, B o.: 19.92g, T: 6.76g, W o.: 7.67g)	1 porcja
Mizeria (E: 107kcal, B o.: 3.49g, T: 5.6g, W o.: 10.9g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 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: 407kcal, B o.: 17.58g, T: 17.69g, W o.: 43.58g)

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)
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:	1861 kcal	Wartość energetyczna:	7808.92 kJ
Białko ogółem:	79.12 g	Tłuszcz:	63.41 g
Węglowodany ogółem:	252.03 g	Węglowodany przyswajalne:	180.28 g
Błonnik pokarmowy:	28.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.39 g
Sód:	1412.18 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: 431kcal, B o.: 25.47g, T: 17.37g, W o.: 44.59g)

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)
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:	1830 kcal	Wartość energetyczna:	7654.16 kJ
Białko ogółem:	76.15 g	Tłuszcz:	68.01 g
Węglowodany ogółem:	238.98 g	Węglowodany przyswajalne:	160.98 g
Błonnik pokarmowy:	32.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g
Sód:	2999.01 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: 834kcal, B o.: 36.49g, T: 25.3g, W o.: 123.67g)

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: 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
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: 427kcal, B o.: 11.16g, T: 21.46g, W o.: 50.45g)

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)
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:	1927 kcal	Wartość energetyczna:	8071.64 kJ
Białko ogółem:	69.16 g	Tłuszcz:	73.91 g
Węglowodany ogółem:	258.5 g	Węglowodany przyswajalne:	182.95 g
Błonnik pokarmowy:	35.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g
Sód:	2091.3 mg		



20.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 20.33g, T: 22.13g, W o.: 53.85g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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: 790kcal, B o.: 31.24g, T: 25.86g, W o.: 116.54g)

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: 181kcal, B o.: 3.48g, T: 0.36g, W o.: 40.86g)	1/3 szklanki (60g)
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: 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:	1833 kcal	Wartość energetyczna:	7346.06 kJ
Białko ogółem:	74.48 g	Tłuszcz:	65.85 g
Węglowodany ogółem:	245.22 g	Węglowodany przyswajalne:	104.79 g
Błonnik pokarmowy:	36.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.23 g
Sód:	3153.51 mg		



21.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 26.72g, T: 20.3g, W o.: 71.11g)

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)
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: 735kcal, B o.: 34.34g, T: 17.89g, W o.: 118.53g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa grochowa (E: 199kcal, B o.: 11.77g, T: 3.29g, W o.: 33.75g)	1 porcja
Marchew tarta z jabłkiem (E: 89kcal, B o.: 0.77g, T: 5.28g, W o.: 11.16g)	1 porcja
Makaron łazanki (E: 220kcal, B o.: 6.42g, T: 0.84g, W o.: 47.64g)	2/3 szklanki (60g)
Łazanki z mięsem (E: 137kcal, B o.: 13.73g, T: 8.03g, W o.: 2.49g)	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: 388kcal, B o.: 6.08g, T: 12.7g, W o.: 64.16g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1787 kcal	Wartość energetyczna:	7490.89 kJ
Białko ogółem:	72.69 g	Tłuszcz:	53.14 g
Węglowodany ogółem:	266.1 g	Węglowodany przyswajalne:	153.92 g
Błonnik pokarmowy:	34.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.99 g
Sód:	2159.94 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: 757kcal, B o.: 40.87g, T: 15.64g, W o.: 128.52g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Krem z białych warzyw (E: 194kcal, B o.: 9.69g, T: 6.39g, W o.: 31.59g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 96kcal, B o.: 1.64g, T: 5.23g, W o.: 11.73g)	1 porcja
Gulasz drobiowy (E: 142kcal, B o.: 22.76g, T: 3.3g, W o.: 6.36g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 17.95g, T: 23.34g, W o.: 42.57g)

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)
Rolady z karkówki z pieczarką (E: 178kcal, B o.: 12.35g, T: 13.81g, W o.: 1.3g)	0.5 porcji


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1802 kcal	Wartość energetyczna:	7529.07 kJ
Białko ogółem:	87.44 g	Tłuszcz:	63.32 g
Węglowodany ogółem:	236.25 g	Węglowodany przyswajalne:	144.09 g
Błonnik pokarmowy:	46.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g
Sód:	2109.89 mg		



23.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 20.12g, T: 21.71g, W o.: 69.97g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 23kcal, B o.: 0.05g, T: 0.03g, W o.: 5.67g)	1 łyżeczka (15g)
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: 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:	1843 kcal	Wartość energetyczna:	7699.34 kJ
Białko ogółem:	67.14 g	Tłuszcz:	65.76 g
Węglowodany ogółem:	252.47 g	Węglowodany przyswajalne:	136.1 g
Błonnik pokarmowy:	32.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.34 g
Sód:	1918.85 mg		



24.09.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 23.05g, T: 27.39g, W o.: 49.47g)

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)
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: 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: 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:	1939 kcal	Wartość energetyczna:	8077.4 kJ
Białko ogółem:	79.51 g	Tłuszcz:	72.15 g
Węglowodany ogółem:	254.06 g	Węglowodany przyswajalne:	162.18 g
Błonnik pokarmowy:	36.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.93 g
Sód:	4135.59 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: 654kcal, B o.: 19.18g, T: 22.02g, W o.: 103.32g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Zupa szczawiowa (E: 116kcal, B o.: 5.73g, T: 3g, W o.: 17.8g)	1 porcja
Marchew tarta (E: 120kcal, B o.: 0.9g, T: 10.18g, W o.: 7.88g)	1 porcja
Placki ziemniaczane (E: 328kcal, B o.: 10.9g, T: 8.39g, W o.: 54.15g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 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:	1800 kcal	Wartość energetyczna:	7512.56 kJ
Białko ogółem:	75.2 g	Tłuszcz:	65.61 g
Węglowodany ogółem:	236.59 g	Węglowodany przyswajalne:	99.11 g
Błonnik pokarmowy:	38.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.48 g
Sód:	1817.3 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: 751kcal, B o.: 38.07g, T: 24.45g, W o.: 102.96g)

Kompot (E: 90kcal, B o.: 1.65g, T: 0.45g, W o.: 23.49g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (E: 222kcal, B o.: 21.04g, T: 14.57g, W o.: 1.95g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Zupa krupnik z ziemniakami (E: 142kcal, B o.: 6.36g, T: 2.33g, W o.: 25.18g)	1 porcja
Surówka z buraka (E: 91kcal, B o.: 1.46g, T: 5.24g, W o.: 10.76g)	1 porcja

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

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

▶ 20:00 Kolacja (E: 473kcal, B o.: 15.45g, T: 22.74g, W o.: 52.59g)

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)
Kiełbasa 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:	1882 kcal	Wartość energetyczna:	7863.59 kJ
Białko ogółem:	85.28 g	Tłuszcz:	76.62 g
Węglowodany ogółem:	222.36 g	Węglowodany przyswajalne:	128.46 g
Błonnik pokarmowy:	37.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.03 g
Sód:	2811.73 mg		



27.09.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 26.74g, T: 19.39g, W o.: 43.57g)

Chleb graham / pszenno-żytni (E: 131kcal, B o.: 4.38g, T: 1.08g, W o.: 24.6g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka 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: 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
Ziemniaki, późne (E: 235kcal, B o.: 5.13g, T: 0.27g, W o.: 55.35g)	3 sztuki (270g)
Schab pieczony (E: 185kcal, B o.: 23.38g, T: 9.34g, W o.: 2.14g)	1 porcja

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

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

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

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1890 kcal	Wartość energetyczna:	6927.36 kJ
Białko ogółem:	83.25 g	Tłuszcz:	78.89 g
Węglowodany ogółem:	221.42 g	Węglowodany przyswajalne:	142.2 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.01 g
Sód:	1618.26 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: 687kcal, B o.: 42.47g, T: 14.19g, W o.: 103.67g)

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
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: 448kcal, B o.: 20.39g, T: 20.37g, W o.: 45.61g)

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: 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)
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:	1795 kcal	Wartość energetyczna:	7499.31 kJ
Białko ogółem:	97.33 g	Tłuszcz:	54.12 g
Węglowodany ogółem:	236.15 g	Węglowodany przyswajalne:	110.68 g
Błonnik pokarmowy:	32.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.24 g
Sód:	2035.69 mg		



29.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 18.25g, T: 15.63g, W o.: 72.29g)

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: 31kcal, B o.: 5.4g, T: 0.98g, W o.: 0.23g)	2 plastry (25g)

▶ 12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 30.91g, T: 21.92g, W o.: 142.71g)

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)
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)
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: 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:	1825 kcal	Wartość energetyczna:	7652.43 kJ
Białko ogółem:	63.16 g	Tłuszcz:	52.24 g
Węglowodany ogółem:	285.67 g	Węglowodany przyswajalne:	186.89 g
Błonnik pokarmowy:	35.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g
Sód:	2641.7 mg		



30.09.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 21.59g, T: 22.51g, W o.: 74.36g)

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
Rukola (E: 8kcal, B o.: 0.78g, T: 0.18g, W o.: 1.08g)	1 i 1/2 garści (30g)
Płatki owsiane na mleku (E: 310kcal, B o.: 12.55g, T: 10g, W o.: 44.25g)	1 porcja
Mortadela z cebulą (E: 66kcal, B o.: 2.63g, T: 5.76g, W o.: 0.67g)	0.5 porcji

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

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

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)

Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (E: 175kcal, B o.: 3.56g, T: 6.61g, W o.: 25.84g)	0.5 porcji
--	------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 376kcal, B o.: 16.74g, T: 14.39g, W o.: 44.93g)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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:	1907 kcal	Wartość energetyczna:	7983.12 kJ
Białko ogółem:	84.9 g	Tłuszcz:	62.04 g
Węglowodany ogółem:	265.2 g	Węglowodany przyswajalne:	187.4 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g
Sód:	3284.23 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 1863 = 7787 kJ Kcal z tłuszczu 30,43 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 57,39 %	Energia: Kcal 1920 = 8036 kJ Kcal z tłuszczu 32,47 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 53,38 %	Energia: Kcal 1905 = 7846 kJ Kcal z tłuszczu 28,57 % Kcal z białka 21,11 % Kcal z węglowodanów 52,15 %	Energia: Kcal 1866 = 7814 kJ Kcal z tłuszczu 28,27 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 56,07 %	Energia: Kcal 1881 = 7853 kJ Kcal z tłuszczu 32,70 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 53,13 %	Energia: Kcal 1836 = 7679 kJ Kcal z tłuszczu 31,27 % Kcal z białka 21,69 % Kcal z węglowodanów 49,23 %	Energia: Kcal 1898 = 7952 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 53,60 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,29 g Błonnik: 34,90 g Skrobia: 136,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,24 g Błonnik: 30,09 g Skrobia: 150,57 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,35 g Błonnik: 33,58 g Skrobia: 130,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,57 g Błonnik: 33,11 g Skrobia: 136,89 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,85 g Błonnik: 52,98 g Skrobia: 118,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,97 g Błonnik: 35,94 g Skrobia: 112,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,31 g Błonnik: 30,95 g Skrobia: 134,23 g
Białko: Białko ogółem: 64,09 g Białko roślinne: 28,61 g Białko zwierzęce: 32,74 g	Białko: Białko ogółem: 77,09 g Białko roślinne: 29,84 g Białko zwierzęce: 39,01 g	Białko: Białko ogółem: 100,56 g Białko roślinne: 29,93 g Białko zwierzęce: 65,34 g	Białko: Białko ogółem: 82,72 g Białko roślinne: 26,69 g Białko zwierzęce: 33,59 g	Białko: Białko ogółem: 86,01 g Białko roślinne: 39,46 g Białko zwierzęce: 41,99 g	Białko: Białko ogółem: 99,55 g Białko roślinne: 26,84 g Białko zwierzęce: 65,62 g	Białko: Białko ogółem: 68,73 g Białko roślinne: 20,46 g Białko zwierzęce: 28,55 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,99 g Cholesterol: 223,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,26 g Cholesterol: 313,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,47 g Cholesterol: 328,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,62 g Cholesterol: 187,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,35 g Cholesterol: 240,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,79 g Cholesterol: 252,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,48 g Cholesterol: 206,29 mg

wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)	poniedziałek (2026-09-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 1899 = 7236 kJ Kcal z tłuszczu 29,71 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 56,40 %	Energia: Kcal 1931 = 8077 kJ Kcal z tłuszczu 37,73 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 49,10 %	Energia: Kcal 1879 = 7186 kJ Kcal z tłuszczu 35,39 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 48,53 %	Energia: Kcal 1883 = 7888 kJ Kcal z tłuszczu 34,60 % Kcal z białka 18,01 % Kcal z węglowodanów 49,33 %	Energia: Kcal 1911 = 7980 kJ Kcal z tłuszczu 37,01 % Kcal z białka 21,75 % Kcal z węglowodanów 43,77 %	Energia: Kcal 1809 = 7575 kJ Kcal z tłuszczu 34,58 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 49,69 %	Energia: Kcal 1855 = 7757 kJ Kcal z tłuszczu 36,40 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 48,20 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,75 g Błonnik: 38,14 g Skrobia: 124,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,01 g Błonnik: 30,19 g Skrobia: 118,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,98 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 95,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 232,20 g Błonnik: 28,34 g Skrobia: 117,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 209,13 g Błonnik: 43,10 g Skrobia: 76,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 224,74 g Błonnik: 32,84 g Skrobia: 121,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,52 g Błonnik: 32,64 g Skrobia: 105,43 g
Białko: Białko ogółem: 79,47 g Białko roślinne: 25,47 g Białko zwierzęce: 30,46 g	Białko: Białko ogółem: 71,68 g Białko roślinne: 25,43 g Białko zwierzęce: 42,44 g	Białko: Białko ogółem: 82,81 g Białko roślinne: 28,72 g Białko zwierzęce: 42,16 g	Białko: Białko ogółem: 84,76 g Białko roślinne: 24,19 g Białko zwierzęce: 25,00 g	Białko: Białko ogółem: 103,91 g Białko roślinne: 28,15 g Białko zwierzęce: 56,68 g	Białko: Białko ogółem: 77,51 g Białko roślinne: 25,42 g Białko zwierzęce: 34,56 g	Białko: Białko ogółem: 80,11 g Białko roślinne: 21,80 g Białko zwierzęce: 40,19 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,69 g Cholesterol: 176,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,96 g Cholesterol: 402,98 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,89 g Cholesterol: 288,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,39 g Cholesterol: 262,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,59 g Cholesterol: 442,46 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,51 g Cholesterol: 441,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,03 g Cholesterol: 188,10 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 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 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 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 Makaron łazanki Łazanki z mięsem
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 1916 = 7954 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 54,98 %	Energia: Kcal 1886 = 7627 kJ Kcal z tłuszczu 28,35 % Kcal z białka 19,33 % Kcal z węglowodanów 54,97 %	Energia: Kcal 1861 = 7809 kJ Kcal z tłuszczu 30,67 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 54,17 %	Energia: Kcal 1830 = 7654 kJ Kcal z tłuszczu 33,45 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 52,24 %	Energia: Kcal 1927 = 8072 kJ Kcal z tłuszczu 34,52 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 53,66 %	Energia: Kcal 1833 = 7346 kJ Kcal z tłuszczu 32,33 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	Energia: Kcal 1787 = 7491 kJ Kcal z tłuszczu 26,76 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 59,56 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,34 g Błonnik: 33,69 g Skrobia: 144,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,16 g Błonnik: 38,71 g Skrobia: 89,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,03 g Błonnik: 28,45 g Skrobia: 153,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,98 g Błonnik: 32,71 g Skrobia: 101,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,50 g Błonnik: 35,93 g Skrobia: 128,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,22 g Błonnik: 36,48 g Skrobia: 99,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,10 g Błonnik: 34,32 g Skrobia: 142,42 g
Białko: Białko ogółem: 86,21 g Białko roślinne: 27,15 g Białko zwierzęce: 48,94 g	Białko: Białko ogółem: 91,14 g Białko roślinne: 24,06 g Białko zwierzęce: 41,80 g	Białko: Białko ogółem: 79,12 g Białko roślinne: 28,22 g Białko zwierzęce: 49,38 g	Białko: Białko ogółem: 76,15 g Białko roślinne: 20,99 g Białko zwierzęce: 31,62 g	Białko: Białko ogółem: 69,16 g Białko roślinne: 29,82 g Białko zwierzęce: 37,07 g	Białko: Białko ogółem: 74,48 g Białko roślinne: 23,98 g Białko zwierzęce: 46,53 g	Białko: Białko ogółem: 72,69 g Białko roślinne: 23,84 g Białko zwierzęce: 41,84 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,17 g Cholesterol: 413,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,40 g Cholesterol: 253,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,41 g Cholesterol: 218,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,01 g Cholesterol: 348,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,91 g Cholesterol: 542,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,85 g Cholesterol: 238,03 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,14 g Cholesterol: 250,75 mg

wtorek (2026-09-22)	środa (2026-09-23)	czwartek (2026-09-24)	piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham / 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 Marchew tarta Placki ziemniaczane	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 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
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 1802 = 7529 kJ Kcal z tłuszczu 31,62 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 52,44 %	Energia: Kcal 1843 = 7699 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 14,57 % Kcal z węglowodanów 54,80 %	Energia: Kcal 1939 = 8077 kJ Kcal z tłuszczu 33,49 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 52,41 %	Energia: Kcal 1800 = 7513 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 52,58 %	Energia: Kcal 1882 = 7864 kJ Kcal z tłuszczu 36,64 % Kcal z białka 18,13 % Kcal z węglowodanów 47,26 %	Energia: Kcal 1890 = 6927 kJ Kcal z tłuszczu 37,57 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 46,86 %	Energia: Kcal 1795 = 7499 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 21,69 % Kcal z węglowodanów 52,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,25 g Błonnik: 46,01 g Skrobia: 97,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,47 g Błonnik: 32,37 g Skrobia: 95,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,06 g Błonnik: 36,51 g Skrobia: 125,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,59 g Błonnik: 38,13 g Skrobia: 124,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,36 g Błonnik: 37,91 g Skrobia: 119,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,42 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 116,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,15 g Błonnik: 32,06 g Skrobia: 144,14 g
Białko: Białko ogółem: 87,44 g Białko roślinne: 30,77 g Białko zwierzęce: 53,90 g	Białko: Białko ogółem: 67,14 g Białko roślinne: 23,25 g Białko zwierzęce: 37,84 g	Białko: Białko ogółem: 79,51 g Białko roślinne: 23,26 g Białko zwierzęce: 47,20 g	Białko: Białko ogółem: 75,20 g Białko roślinne: 22,42 g Białko zwierzęce: 25,14 g	Białko: Białko ogółem: 85,28 g Białko roślinne: 31,05 g Białko zwierzęce: 52,04 g	Białko: Białko ogółem: 83,25 g Białko roślinne: 26,74 g Białko zwierzęce: 50,83 g	Białko: Białko ogółem: 97,33 g Białko roślinne: 24,60 g Białko zwierzęce: 51,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,32 g Cholesterol: 213,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,76 g Cholesterol: 235,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,15 g Cholesterol: 287,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,61 g Cholesterol: 273,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,62 g Cholesterol: 205,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,89 g Cholesterol: 354,04 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,12 g Cholesterol: 442,07 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
Kompot Ziemniaki, późne Zupa barszcz ukraiński Sos musztardowy Jaja gotowane Surówka z marchewki i selera korzeniowego	Kompot Zupa grochowa Kiełbasa pieczona z cebulą Surówka wielowarzywna Bułki grahamki
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Banan	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb graham / 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 1825 = 7652 kJ

Kcal z tłuszczu 25,76 %

Kcal z białka 13,84 %

Kcal z węglowodanów 62,61 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 285,67 g

Błonnik: 35,65 g

Skrobia: 141,44 g

Białko:

Białko ogółem: 63,16 g

Białko roślinne: 28,76 g

Białko zwierzęce: 32,29 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 52,24 g

Cholesterol: 491,22 mg

środa (2026-09-30)

Energia:

Kcal 1907 = 7983 kJ

Kcal z tłuszczu 29,28 %

Kcal z białka 17,81 %

Kcal z węglowodanów 55,63 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 265,20 g

Błonnik: 37,41 g

Skrobia: 158,98 g

Białko:

Białko ogółem: 84,90 g

Białko roślinne: 37,37 g

Białko zwierzęce: 35,19 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 62,04 g

Cholesterol: 218,24 mg