


21.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 29.15g, T: 14.63g, W o.: 99.82g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 783kcal, B o.: 31.91g, T: 18.19g, W o.: 152.03g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	170g
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] (E: 149kcal, B o.: 19.86g, T: 3.47g, W o.: 10.46g)	1 porcja
Sos ziołowy 100ml [1,7] (E: 54kcal, B o.: 2.85g, T: 0.74g, W o.: 10.36g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 22.72g, T: 22.16g, W o.: 71.1g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	84.58 g
Tłuszcz:	55.78 g	Węglowodany ogółem:	347.15 g
Cholesterol:	325.87 mg	Błonnik pokarmowy:	30.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21 g	Sól:	6.71 g


22.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 30.32g, T: 37.73g, W o.: 101.11g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 612kcal, B o.: 28.97g, T: 7.26g, W o.: 151.18g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszane (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 21.3g, T: 11.15g, W o.: 70.24g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	84.59 g
Tłuszcz:	58.44 g	Węglowodany ogółem:	351.23 g
Cholesterol:	332.2 mg	Błonnik pokarmowy:	31.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.74 g	Sól:	6.59 g


23.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 29.31g, T: 15.72g, W o.: 89.8g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 678kcal, B o.: 31.46g, T: 10.58g, W o.: 143.9g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 624kcal, B o.: 27.37g, T: 24.24g, W o.: 77.16g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	89.64 g
Tłuszcz:	50.99 g	Węglowodany ogółem:	346.11 g
Cholesterol:	157.8 mg	Błonnik pokarmowy:	29.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g	Sól:	8.6 g



24.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 32.52g, T: 26.48g, W o.: 109.63g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

► Obiad (E: 691kcal, B o.: 24.9g, T: 16.5g, W o.: 140.34g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g [1,3,4] (E: 108kcal, B o.: 15.33g, T: 0.99g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 645kcal, B o.: 20.4g, T: 22.22g, W o.: 91.7g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	78.62 g
Tłuszcz:	66 g	Węglowodany ogółem:	365.87 g
Cholesterol:	127.2 mg	Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.38 g	Sól:	8.02 g



25.07.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 726kcal, B o.: 25.54g, T: 21.88g, W o.: 109.97g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 2.94g, W o.: 17.48g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 661kcal, B o.: 23.77g, T: 13.46g, W o.: 139.39g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 138kcal, B o.: 3.54g, T: 1.55g, W o.: 28.97g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 332kcal, B o.: 17.98g, T: 4.99g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 129kcal, B o.: 2.25g, T: 6.6g, W o.: 13.95g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 530kcal, B o.: 20.17g, T: 19.12g, W o.: 73.04g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 234kcal, B o.: 7.9g, T: 3.45g, W o.: 44.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	77.38 g
Tłuszcz:	57.91 g	Węglowodany ogółem:	366.65 g
Cholesterol:	237.17 mg	Błonnik pokarmowy:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.53 g	Sól:	7.56 g


26.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 31.41g, T: 16g, W o.: 100.06g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 550kcal, B o.: 12.29g, T: 26.87g, W o.: 67.21g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	83.8 g
Tłuszcz:	61.41 g	Węglowodany ogółem:	345.04 g
Cholesterol:	142.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.31 g	Sól:	6.06 g


27.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 730kcal, B o.: 26.57g, T: 25.73g, W o.: 100.13g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 755kcal, B o.: 22.58g, T: 12.93g, W o.: 168.47g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] (E: 371kcal, B o.: 16.56g, T: 2.32g, W o.: 75.04g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 23.75g, T: 16.09g, W o.: 53.37g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	81.8 g
Tłuszcz:	58.25 g	Węglowodany ogółem:	355.17 g
Cholesterol:	266.95 mg	Błonnik pokarmowy:	29.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.48 g	Sól:	6.34 g


28.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 29.31g, T: 15.96g, W o.: 89.56g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 27.45g, T: 27.49g, W o.: 133.52g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 113kcal, B o.: 1.8g, T: 4.65g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 592kcal, B o.: 27.38g, T: 24.13g, W o.: 69.45g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	84.94 g
Tłuszcz:	68.38 g	Węglowodany ogółem:	316.73 g
Cholesterol:	195.8 mg	Błonnik pokarmowy:	30.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.81 g	Sól:	7.27 g


29.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 29.6g, T: 37.5g, W o.: 89.01g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 856kcal, B o.: 28.64g, T: 37.14g, W o.: 132.17g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 21.43g, T: 11.28g, W o.: 78.24g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	83.67 g
Tłuszcz:	88.22 g	Węglowodany ogółem:	328.12 g
Cholesterol:	185.4 mg	Błonnik pokarmowy:	29.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.55 g	Sól:	5.24 g


30.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 23.83g, T: 27.48g, W o.: 100.62g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 801kcal, B o.: 35.84g, T: 16.59g, W o.: 153.1g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem [1,7] (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 18.68g, T: 16.3g, W o.: 75.3g)

Chleb baltonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	83.05 g
Tłuszcz:	62.32 g	Węglowodany ogółem:	368.77 g
Cholesterol:	177.24 mg	Błonnik pokarmowy:	25.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.97 g	Sól:	5.23 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos ziołowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g [1,3,4] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)


**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g [3,4,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszek (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (30g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica Hani [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Maślanka naturalna [7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Jaja gotowane [3] Ser topiony, śmietankowy [7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos ziołowy 100ml [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszane sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny 70g [1,3,4] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Ser gouda [7] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan	Jabłko	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2085 = 8239 kJ Kcal z tłuszczu 24,08 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 66,60 %	Energia: Kcal 2068 = 6938 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 67,94 %	Energia: Kcal 2059 = 8144 kJ Kcal z tłuszczu 22,29 % Kcal z białka 17,41 % Kcal z węglowodanów 67,24 %	Energia: Kcal 2229 = 7171 kJ Kcal z tłuszczu 26,65 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 65,66 %	Energia: Kcal 2151 = 7773 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 14,39 % Kcal z węglowodanów 68,18 %	Energia: Kcal 2135 = 7696 kJ Kcal z tłuszczu 25,89 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 64,64 %	Energia: Kcal 2122 = 7441 kJ Kcal z tłuszczu 24,71 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 66,95 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,15 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 133,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,23 g Błonnik: 31,04 g Skrobia: 175,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,11 g Błonnik: 29,66 g Skrobia: 167,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,87 g Błonnik: 30,81 g Skrobia: 175,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,65 g Błonnik: 25,20 g Skrobia: 165,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,04 g Błonnik: 26,75 g Skrobia: 112,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,17 g Błonnik: 29,72 g Skrobia: 176,74 g
Białko: Białko ogółem: 84,58 g Białko roślinne: 27,52 g Białko zwierzęce: 36,87 g	Białko: Białko ogółem: 84,59 g Białko roślinne: 36,85 g Białko zwierzęce: 22,73 g	Białko: Białko ogółem: 89,64 g Białko roślinne: 34,06 g Białko zwierzęce: 41,99 g	Białko: Białko ogółem: 78,62 g Białko roślinne: 31,82 g Białko zwierzęce: 26,40 g	Białko: Białko ogółem: 77,38 g Białko roślinne: 28,78 g Białko zwierzęce: 33,01 g	Białko: Białko ogółem: 83,80 g Białko roślinne: 25,44 g Białko zwierzęce: 38,91 g	Białko: Białko ogółem: 81,80 g Białko roślinne: 32,89 g Białko zwierzęce: 15,17 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,78 g Cholesterol: 325,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,44 g Cholesterol: 332,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,99 g Cholesterol: 157,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,00 g Cholesterol: 127,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,91 g Cholesterol: 237,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,41 g Cholesterol: 142,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,25 g Cholesterol: 266,95 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak 350ml [9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony 90g [1,3] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Kaszanka z ziemniakami [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Filet w sosie curry z ryżem [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Pomidor Sałata Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Energia: Kcal 2084 = 7771 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 60,79 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,73 g Błonnik: 30,53 g Skrobia: 158,09 g Białko: Białko ogółem: 84,94 g Białko roślinne: 31,91 g Białko zwierzęce: 23,66 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,38 g Cholesterol: 195,80 mg	Energia: Kcal 2296 = 8008 kJ Kcal z tłuszczu 34,58 % Kcal z białka 14,58 % Kcal z węglowodanów 57,16 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,12 g Błonnik: 29,70 g Skrobia: 161,57 g Białko: Białko ogółem: 83,67 g Białko roślinne: 34,03 g Białko zwierzęce: 9,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,22 g Cholesterol: 185,40 mg	Energia: Kcal 2232 = 9018 kJ Kcal z tłuszczu 25,13 % Kcal z białka 14,88 % Kcal z węglowodanów 66,09 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 368,77 g Błonnik: 25,30 g Skrobia: 168,40 g Białko: Białko ogółem: 83,05 g Białko roślinne: 27,05 g Białko zwierzęce: 35,76 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,32 g Cholesterol: 177,24 mg



21.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 29.11g, T: 18.79g, W o.: 109g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 619kcal, B o.: 30.87g, T: 7.75g, W o.: 138.53g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] (E: 161kcal, B o.: 3.3g, T: 1.05g, W o.: 36g)	150g
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] (E: 149kcal, B o.: 19.86g, T: 3.47g, W o.: 10.46g)	1 porcja
Sos ziołowy 100ml [1,7] (E: 54kcal, B o.: 2.85g, T: 0.74g, W o.: 10.36g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 582kcal, B o.: 20.88g, T: 29.14g, W o.: 61.43g)

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	20g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Białko ogółem:	80.86 g
Tłuszcz:	55.68 g	Węglowodany ogółem:	323.96 g
Cholesterol:	348.87 mg	Błonnik pokarmowy:	24.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.83 g	Sól:	5.27 g


22.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 897kcal, B o.: 30.24g, T: 37.76g, W o.: 110.25g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 513kcal, B o.: 24.06g, T: 7.49g, W o.: 120.28g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 21.22g, T: 11.18g, W o.: 79.38g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 139kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 19.5g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	57.93 g	Węglowodany ogółem:	329.41 g
Cholesterol:	335.4 mg	Błonnik pokarmowy:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g	Sól:	5.79 g


23.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 29.27g, T: 19.88g, W o.: 98.98g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Półdewica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 601kcal, B o.: 37.58g, T: 6.6g, W o.: 131.77g)

Zupa grycikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną [1,7] (E: 305kcal, B o.: 23.98g, T: 2.73g, W o.: 48.12g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 629kcal, B o.: 22.99g, T: 22.26g, W o.: 86.92g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Ser królewski light [7] (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	91.34 g
Tłuszcz:	49.19 g	Węglowodany ogółem:	352.92 g
Cholesterol:	141.2 mg	Błonnik pokarmowy:	23.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.92 g	Sól:	6.62 g


24.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 781kcal, B o.: 26.08g, T: 27.64g, W o.: 109.81g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 535kcal, B o.: 24.15g, T: 3.5g, W o.: 134.64g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g [1,3,4] (E: 108kcal, B o.: 15.33g, T: 0.99g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 627kcal, B o.: 29.46g, T: 18.06g, W o.: 89.02g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

► Posiłek nocny (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)

Jabłko pieczone (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)	100g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	79.69 g
Tłuszcz:	49.2 g	Węglowodany ogółem:	343.47 g
Cholesterol:	146 mg	Błonnik pokarmowy:	24.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g	Sól:	7.55 g


25.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 25.46g, T: 21.91g, W o.: 119.11g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 2.94g, W o.: 17.48g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 567kcal, B o.: 23.14g, T: 7.54g, W o.: 132.87g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 138kcal, B o.: 3.54g, T: 1.55g, W o.: 28.97g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 332kcal, B o.: 17.98g, T: 4.99g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 17.64g, T: 18.63g, W o.: 63g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 234kcal, B o.: 7.9g, T: 3.45g, W o.: 44.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	74.14 g
Tłuszcz:	51.53 g	Węglowodany ogółem:	359.23 g
Cholesterol:	237.17 mg	Błonnik pokarmowy:	19.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g	Sól:	5.93 g



26.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 703kcal, B o.: 31.33g, T: 16.03g, W o.: 109.2g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 654kcal, B o.: 44.41g, T: 5.85g, W o.: 138g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 589kcal, B o.: 12.21g, T: 26.9g, W o.: 76.35g)

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	91.15 g
Tłuszcz:	50.28 g	Węglowodany ogółem:	348.05 g
Cholesterol:	140.6 mg	Błonnik pokarmowy:	20.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.71 g	Sól:	5.5 g


27.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 791kcal, B o.: 30.73g, T: 26.69g, W o.: 108.63g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 527kcal, B o.: 14.08g, T: 3.51g, W o.: 142.03g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywnym 150ml [1,7] (E: 271kcal, B o.: 8.81g, T: 1.4g, W o.: 57.3g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 23.71g, T: 20.25g, W o.: 62.55g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 220kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	76.62 g
Tłuszcz:	53.15 g	Węglowodany ogółem:	342.21 g
Cholesterol:	270 mg	Błonnik pokarmowy:	23.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.42 g	Sól:	5.56 g


28.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 29.23g, T: 15.99g, W o.: 98.7g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 712kcal, B o.: 28.08g, T: 24.13g, W o.: 126.81g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 621kcal, B o.: 29.16g, T: 21.82g, W o.: 79.49g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	86.47 g
Tłuszcz:	61.94 g	Węglowodany ogółem:	320 g
Cholesterol:	154.4 mg	Błonnik pokarmowy:	23.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.76 g	Sól:	6.02 g



29.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 847kcal, B o.: 29.52g, T: 37.53g, W o.: 98.15g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 547kcal, B o.: 29.99g, T: 13.11g, W o.: 111.71g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 527kcal, B o.: 21.35g, T: 11.31g, W o.: 87.38g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	84.06 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	321.74 g
Cholesterol:	67.4 mg	Błonnik pokarmowy:	21.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.4 g	Sól:	5.57 g


30.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 776kcal, B o.: 23.75g, T: 27.51g, W o.: 109.76g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 608kcal, B o.: 31.94g, T: 5.05g, W o.: 137.04g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ryżem (E: 310kcal, B o.: 23.43g, T: 1.96g, W o.: 50.21g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 632kcal, B o.: 21.05g, T: 16.85g, W o.: 103.62g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	81.44 g
Tłuszcz:	51.36 g	Węglowodany ogółem:	390.17 g
Cholesterol:	171.06 mg	Błonnik pokarmowy:	21.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.25 g	Sól:	4.65 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos ziołowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos koperkowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g [1,3,4] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Surówka z pomidora z czarnuszką 150g - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka, cała - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g [3,4,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywnym 150ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ryżem - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Sos pieczeniowy, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Połędwica sopocka [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Jaja gotowane [3] Ogórek Ser królewski light [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos ziołowy 100ml [1,7] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos koperkowy 100ml [1,7] Marchew, gotowana w wodzie Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] sok owocowy	Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną [1,7] Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] sok owocowy	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny 70g [1,3,4] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy	Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka z pomidora z czarnuszką 150g sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Sos pomidorowy 100ml [1,7] Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Makaron z sosem warzywnym 150ml [1,7] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pomidor Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Ogórek Dżem owocowy Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Pomidor Połędwica z warzywami [10] Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko pieczone	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Banan	Jabłko pieczone	Banan Maślanka naturalna [7]	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Jabłko pieczone

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2013 = 7297 kJ Kcal z tłuszczu 24,89 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 64,37 %	Energia: Kcal 2042 = 6573 kJ Kcal z tłuszczu 25,53 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 64,53 %	Energia: Kcal 2063 = 7369 kJ Kcal z tłuszczu 21,46 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 68,43 %	Energia: Kcal 2006 = 7155 kJ Kcal z tłuszczu 22,07 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 68,49 %	Energia: Kcal 2046 = 7869 kJ Kcal z tłuszczu 22,67 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 70,23 %	Energia: Kcal 2116 = 6794 kJ Kcal z tłuszczu 21,39 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 65,79 %	Energia: Kcal 2057 = 7060 kJ Kcal z tłuszczu 23,25 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 66,55 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,96 g Błonnik: 24,71 g Skrobia: 131,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,41 g Błonnik: 23,74 g Skrobia: 178,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,92 g Błonnik: 23,06 g Skrobia: 185,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,47 g Błonnik: 24,80 g Skrobia: 194,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,23 g Błonnik: 19,33 g Skrobia: 168,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,05 g Błonnik: 20,92 g Skrobia: 125,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,21 g Błonnik: 23,45 g Skrobia: 182,47 g
Białko: Białko ogółem: 80,86 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 31,39 g	Białko: Białko ogółem: 78,72 g Białko roślinne: 30,22 g Białko zwierzęce: 24,11 g	Białko: Białko ogółem: 91,34 g Białko roślinne: 32,02 g Białko zwierzęce: 25,86 g	Białko: Białko ogółem: 79,69 g Białko roślinne: 31,74 g Białko zwierzęce: 20,10 g	Białko: Białko ogółem: 74,14 g Białko roślinne: 27,58 g Białko zwierzęce: 33,00 g	Białko: Białko ogółem: 91,15 g Białko roślinne: 23,88 g Białko zwierzęce: 40,69 g	Białko: Białko ogółem: 76,62 g Białko roślinne: 32,75 g Białko zwierzęce: 13,33 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,68 g Cholesterol: 348,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,93 g Cholesterol: 335,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,19 g Cholesterol: 141,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,20 g Cholesterol: 146,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,53 g Cholesterol: 237,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,28 g Cholesterol: 140,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,15 g Cholesterol: 270,00 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Sałata Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] Ogórek Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony 90g [1,3] Surówka z pomidora z czarnuszką 150g Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Filet gotowany w sosie pietruszkowym z ryżem Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Ogórek Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Pomidor Sałata Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko pieczone	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Banan Maślanka naturalna [7]

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Energia: Kcal 2078 = 7070 kJ Kcal z tłuszczu 26,83 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 61,60 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,00 g Błonnik: 23,95 g Skrobia: 179,81 g Białko: Białko ogółem: 86,47 g Białko roślinne: 32,35 g Białko zwierzęce: 7,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,94 g Cholesterol: 154,40 mg	Energia: Kcal 2091 = 5775 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 61,55 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,74 g Błonnik: 21,99 g Skrobia: 160,52 g Białko: Białko ogółem: 84,06 g Białko roślinne: 26,14 g Białko zwierzęce: 9,89 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,45 g Cholesterol: 67,40 mg	Energia: Kcal 2206 = 8929 kJ Kcal z tłuszczu 20,95 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 70,75 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,17 g Błonnik: 21,12 g Skrobia: 199,52 g Białko: Białko ogółem: 81,44 g Białko roślinne: 29,19 g Białko zwierzęce: 33,59 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,36 g Cholesterol: 171,06 mg



21.07.2026 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 417kcal, B o.: 21.08g, T: 11.87g, W o.: 58.82g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

▶ Obiad (E: 793kcal, B o.: 32.93g, T: 18.19g, W o.: 153.22g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] (E: 149kcal, B o.: 19.86g, T: 3.47g, W o.: 10.46g)	1 porcja
Sos ziołowy 100ml [1,7] (E: 54kcal, B o.: 2.85g, T: 0.74g, W o.: 10.36g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

▶ Kolacja (E: 517kcal, B o.: 23.42g, T: 21.35g, W o.: 62.26g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Tłuszcz:	61.08 g
Cholesterol:	317.47 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.18 g

Białko ogółem:	92.27 g
Węglowodany ogółem:	327.52 g
Błonnik pokarmowy:	35.48 g
Sól:	6.55 g



22.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 22.28g, T: 34.7g, W o.: 60.2g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 30.88g, T: 7.89g, W o.: 151.24g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 109kcal, B o.: 15.28g, T: 5.04g, W o.: 0.48g)	1 i 1/4 sztuki (80g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 414kcal, B o.: 21.38g, T: 11.12g, W o.: 61.1g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	89.44 g
Tłuszcz:	63.41 g	Węglowodany ogółem:	326.12 g
Cholesterol:	373 mg	Błonnik pokarmowy:	36.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.29 g	Sól:	6.58 g



23.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 21.18g, T: 11.68g, W o.: 59.66g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 678kcal, B o.: 31.46g, T: 10.58g, W o.: 143.9g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 609kcal, B o.: 27.82g, T: 24.08g, W o.: 74.02g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	96.06 g
Tłuszcz:	55.69 g	Węglowodany ogółem:	342.21 g
Cholesterol:	163.6 mg	Błonnik pokarmowy:	36.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.2 g	Sól:	8.57 g



24.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 18.08g, T: 20.45g, W o.: 59.72g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
---	-------

► Obiad (E: 691kcal, B o.: 24.9g, T: 16.5g, W o.: 140.34g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g [1,3,4] (E: 108kcal, B o.: 15.33g, T: 0.99g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.53g, T: 6.99g, W o.: 17.2g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g

► Kolacja (E: 511kcal, B o.: 12.38g, T: 19.49g, W o.: 73.56g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	79.19 g
Tłuszcz:	69.93 g	Węglowodany ogółem:	333.02 g
Cholesterol:	130 mg	Błonnik pokarmowy:	35.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g	Sól:	7.98 g



25.07.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 18.08g, T: 18.7g, W o.: 73.72g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

▶ II Śniadanie (E: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	15g

▶ Obiad (E: 834kcal, B o.: 28.21g, T: 13.87g, W o.: 176.85g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 138kcal, B o.: 3.54g, T: 1.55g, W o.: 28.97g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 129kcal, B o.: 2.25g, T: 6.6g, W o.: 13.95g)	150g
Potrąka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] (E: 505kcal, B o.: 22.42g, T: 5.4g, W o.: 91.93g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

▶ Kolacja (E: 421kcal, B o.: 17.76g, T: 18.58g, W o.: 49.29g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	82.05 g
Tłuszcz:	61.19 g	Węglowodany ogółem:	373.78 g
Cholesterol:	227.77 mg	Błonnik pokarmowy:	36.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.16 g	Sól:	7.16 g



26.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 23.34g, T: 13.24g, W o.: 59.06g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 530kcal, B o.: 12.33g, T: 26.85g, W o.: 62.64g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	88.27 g
Tłuszcz:	66.49 g	Węglowodany ogółem:	330.54 g
Cholesterol:	145 mg	Błonnik pokarmowy:	35.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.78 g	Sól:	6.08 g



27.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 20.53g, T: 29.7g, W o.: 60.22g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna [7] (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	250ml
---	-------

► Obiad (E: 696kcal, B o.: 19.94g, T: 12.83g, W o.: 151.17g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] (E: 312kcal, B o.: 13.92g, T: 2.22g, W o.: 57.74g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 547kcal, B o.: 32.28g, T: 18.93g, W o.: 65.96g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	92.39 g
Tłuszcz:	73.38 g	Węglowodany ogółem:	337.32 g
Cholesterol:	299 mg	Błonnik pokarmowy:	38.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sól:	6.69 g



28.07.2026 (wtorek)

▶ Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 23.67g, T: 12.43g, W o.: 74.03g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

▶ Obiad (E: 781kcal, B o.: 27.45g, T: 27.49g, W o.: 133.52g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 113kcal, B o.: 1.8g, T: 4.65g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

▶ Kolacja (E: 552kcal, B o.: 27.46g, T: 24.1g, W o.: 60.31g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	93.48 g
Tłuszcz:	73.72 g	Węglowodany ogółem:	321.44 g
Cholesterol:	201.6 mg	Błonnik pokarmowy:	36.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.39 g	Sól:	7.57 g



29.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 22.42g, T: 34.72g, W o.: 60.49g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 856kcal, B o.: 28.64g, T: 37.14g, W o.: 132.17g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 473kcal, B o.: 21.88g, T: 11.12g, W o.: 75.1g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	87.84 g
Tłuszcz:	92.68 g	Węglowodany ogółem:	321.34 g
Cholesterol:	189 mg	Błonnik pokarmowy:	36.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.99 g	Sól:	5.23 g



30.07.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 15.79g, T: 24.45g, W o.: 59.71g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

▶ Obiad (E: 771kcal, B o.: 27.94g, T: 16.43g, W o.: 152.98g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] (E: 330kcal, B o.: 18.83g, T: 3.04g, W o.: 57.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

▶ Kolacja (E: 467kcal, B o.: 19.12g, T: 16.28g, W o.: 63.98g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

▶ Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	79.99 g
Tłuszcz:	66.94 g	Węglowodany ogółem:	347.13 g
Cholesterol:	158.44 mg	Błonnik pokarmowy:	35.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.2 g	Sól:	5.2 g

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos ziołowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g [1,3,4] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

...


PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)


Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)


Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)


Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)


Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)


Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

Sposób
przygotowania:

...

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Polędwica Hani [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Mus owocowy 100g	Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Jaja gotowane [3] Ser topiony, śmietankowy [7] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Maślanka naturalna [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos ziołowy 100ml [1,7] Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszane sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny 70g [1,3,4] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z natką pietruszki [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pomidor Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2075 = 7936 kJ Kcal z tłuszczu 26,49 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 63,14 %	Energia: Kcal 2025 = 6742 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 64,42 %	Energia: Kcal 2103 = 8071 kJ Kcal z tłuszczu 23,83 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 65,09 %	Energia: Kcal 2127 = 6501 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 14,89 % Kcal z węglowodanów 62,63 %	Energia: Kcal 2219 = 7783 kJ Kcal z tłuszczu 24,82 % Kcal z białka 14,79 % Kcal z węglowodanów 67,38 %	Energia: Kcal 2124 = 7634 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 16,62 % Kcal z węglowodanów 62,25 %	Energia: Kcal 2239 = 6743 kJ Kcal z tłuszczu 29,50 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 60,26 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,52 g Błonnik: 35,48 g Skrobia: 151,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,12 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 169,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,21 g Błonnik: 36,10 g Skrobia: 171,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,02 g Błonnik: 35,52 g Skrobia: 169,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 373,78 g Błonnik: 36,13 g Skrobia: 118,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,54 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 135,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,32 g Błonnik: 38,80 g Skrobia: 135,26 g
Białko: Białko ogółem: 92,27 g Białko roślinne: 29,97 g Białko zwierzęce: 30,45 g	Białko: Białko ogółem: 89,44 g Białko roślinne: 35,73 g Białko zwierzęce: 20,60 g	Białko: Białko ogółem: 96,06 g Białko roślinne: 32,85 g Białko zwierzęce: 41,15 g	Białko: Białko ogółem: 79,19 g Białko roślinne: 30,43 g Białko zwierzęce: 22,36 g	Białko: Białko ogółem: 82,05 g Białko roślinne: 26,30 g Białko zwierzęce: 23,52 g	Białko: Białko ogółem: 88,27 g Białko roślinne: 28,48 g Białko zwierzęce: 34,87 g	Białko: Białko ogółem: 92,39 g Białko roślinne: 27,58 g Białko zwierzęce: 21,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,08 g Cholesterol: 317,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,41 g Cholesterol: 373,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,69 g Cholesterol: 163,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,93 g Cholesterol: 130,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,19 g Cholesterol: 227,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,49 g Cholesterol: 145,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,38 g Cholesterol: 299,00 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Sałata Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak 350ml [9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony 90g [1,3] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Kaszanka z ziemniakami [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Energia: Kcal 2172 = 8135 kJ Kcal z tłuszczu 30,55 % Kcal z białka 17,22 % Kcal z węglowodanów 59,20 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,44 g Błonnik: 36,89 g Skrobia: 174,79 g Białko: Białko ogółem: 93,48 g Białko roślinne: 33,16 g Białko zwierzęce: 22,85 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,72 g Cholesterol: 201,60 mg	Energia: Kcal 2316 = 7838 kJ Kcal z tłuszczu 36,02 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 55,50 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,34 g Błonnik: 36,87 g Skrobia: 168,64 g Białko: Białko ogółem: 87,84 g Białko roślinne: 35,52 g Białko zwierzęce: 5,32 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,68 g Cholesterol: 189,00 mg	Energia: Kcal 2173 = 8497 kJ Kcal z tłuszczu 27,72 % Kcal z białka 14,72 % Kcal z węglowodanów 63,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,13 g Błonnik: 35,59 g Skrobia: 124,80 g Białko: Białko ogółem: 79,99 g Białko roślinne: 23,51 g Białko zwierzęce: 23,73 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,94 g Cholesterol: 158,44 mg



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



21.07.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 386kcal, B o.: 21.12g, T: 8.61g, W o.: 58.75g)**

Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► **Obiad (E: 793kcal, B o.: 32.93g, T: 18.19g, W o.: 153.22g)**

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] (E: 149kcal, B o.: 19.86g, T: 3.47g, W o.: 10.46g)	1 porcja
Sos ziołowy 100ml [1,7] (E: 54kcal, B o.: 2.85g, T: 0.74g, W o.: 10.36g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 508kcal, B o.: 23.52g, T: 20.59g, W o.: 62.19g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	92.43 g
Tłuszcz:	55.43 g	Węglowodany ogółem:	327.34 g
Cholesterol:	255.47 mg	Błonnik pokarmowy:	35.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.78 g	Sól:	6.55 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



22.07.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 695kcal, B o.: 24.87g, T: 34.45g, W o.: 74.74g)**

Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► **Obiad (E: 626kcal, B o.: 30.88g, T: 7.89g, W o.: 151.24g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 109kcal, B o.: 15.28g, T: 5.04g, W o.: 0.48g)	1 i 1/4 sztuki (80g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 405kcal, B o.: 21.48g, T: 10.36g, W o.: 61.03g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	92.15 g
Tłuszcz:	60.77 g	Węglowodany ogółem:	340.55 g
Cholesterol:	311 mg	Błonnik pokarmowy:	38.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.7 g	Sól:	6.91 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



23.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 23.77g, T: 11.43g, W o.: 74.2g)

Polędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 678kcal, B o.: 31.46g, T: 10.58g, W o.: 143.9g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 529kcal, B o.: 23.58g, T: 17.18g, W o.: 74.53g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	94.43 g
Tłuszcz:	46.91 g	Węglowodany ogółem:	357.22 g
Cholesterol:	59 mg	Błonnik pokarmowy:	38.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.2 g	Sól:	8.15 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



24.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 451kcal, B o.: 18.12g, T: 17.19g, W o.: 59.65g)

Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
---	-------

► Obiad (E: 691kcal, B o.: 24.9g, T: 16.5g, W o.: 140.34g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g [1,3,4] (E: 108kcal, B o.: 15.33g, T: 0.99g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 8.55g, T: 5.36g, W o.: 17.16g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 480kcal, B o.: 12.42g, T: 16.23g, W o.: 73.49g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	79.29 g
Tłuszcz:	61.78 g	Węglowodany ogółem:	332.84 g
Cholesterol:	68 mg	Błonnik pokarmowy:	35.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g	Sól:	7.98 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



25.07.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 18.12g, T: 15.44g, W o.: 73.65g)**

Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 134kcal, B o.: 10.5g, T: 3.39g, W o.: 18.29g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 40kcal, B o.: 2.4g, T: 0.69g, W o.: 9.29g)	15g

► **Obiad (E: 834kcal, B o.: 28.21g, T: 13.87g, W o.: 176.85g)**

Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 138kcal, B o.: 3.54g, T: 1.55g, W o.: 28.97g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 129kcal, B o.: 2.25g, T: 6.6g, W o.: 13.95g)	150g
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] (E: 505kcal, B o.: 22.42g, T: 5.4g, W o.: 91.93g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 353kcal, B o.: 17.76g, T: 11.19g, W o.: 49.18g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	82.11 g
Tłuszcz:	48.91 g	Węglowodany ogółem:	373.56 g
Cholesterol:	153.37 mg	Błonnik pokarmowy:	36.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.31 g	Sól:	7.16 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



26.07.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 409kcal, B o.: 23.38g, T: 9.98g, W o.: 58.99g)**

Polędwica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► **Obiad (E: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 499kcal, B o.: 12.37g, T: 23.59g, W o.: 62.57g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	88.37 g
Tłuszcz:	58.34 g	Węglowodany ogółem:	330.36 g
Cholesterol:	83 mg	Błonnik pokarmowy:	35.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.67 g	Sól:	6.08 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



27.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 22.77g, T: 16.24g, W o.: 58.47g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna [7] (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	250ml
---	-------

► Obiad (E: 696kcal, B o.: 19.94g, T: 12.83g, W o.: 151.17g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] (E: 312kcal, B o.: 13.92g, T: 2.22g, W o.: 57.74g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 516kcal, B o.: 32.32g, T: 15.67g, W o.: 65.89g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

180g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	94.69 g
Tłuszcz:	55.03 g	Węglowodany ogółem:	335.46 g
Cholesterol:	193.5 mg	Błonnik pokarmowy:	39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.91 g	Sól:	6.99 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



28.07.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 23.71g, T: 9.17g, W o.: 73.96g)**

Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► **Obiad (E: 781kcal, B o.: 27.45g, T: 27.49g, W o.: 133.52g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 113kcal, B o.: 1.8g, T: 4.65g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 511kcal, B o.: 29.36g, T: 18.5g, W o.: 61.14g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	95.44 g
Tłuszcz:	63.23 g	Węglowodany ogółem:	322.16 g
Cholesterol:	97 mg	Błonnik pokarmowy:	37.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g	Sól:	7.12 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



29.07.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 22.46g, T: 31.46g, W o.: 60.42g)

Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 856kcal, B o.: 28.64g, T: 37.14g, W o.: 132.17g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 442kcal, B o.: 21.92g, T: 7.86g, W o.: 75.03g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	87.94 g
Tłuszcz:	84.53 g	Węglowodany ogółem:	321.16 g
Cholesterol:	127 mg	Błonnik pokarmowy:	36.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.88 g	Sól:	5.23 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



30.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 15.83g, T: 21.19g, W o.: 59.64g)

Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 27.94g, T: 16.43g, W o.: 152.98g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] (E: 330kcal, B o.: 18.83g, T: 3.04g, W o.: 57.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 436kcal, B o.: 19.16g, T: 13.02g, W o.: 63.91g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	80.09 g
Tłuszcz:	58.79 g	Węglowodany ogółem:	346.95 g
Cholesterol:	96.44 mg	Błonnik pokarmowy:	35.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.09 g	Sól:	5.2 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos ziołowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g [1,3,4] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g [3,4,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób
przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/8 szklanki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób
przygotowania:

...

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Pasztet domowy [1,6,10] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Poledwica Hani [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Mielonka drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Mus owocowy 100g Masło roślinne [7]	Poledwica sopocka [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Jaja gotowane [3] Ser królewski light [7] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Maślanka naturalna [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos ziołowy 100ml [1,7] Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszane sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny 70g [1,3,4] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Twaróg z natką pietruszki [7] Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pomidor Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Poledwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Sałatka jarzynowa [3,10] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Baleron rzeźnika [1,6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2020 = 7722 kJ Kcal z tłuszczu 24,70 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 64,82 %	Energia: Kcal 2061 = 6912 kJ Kcal z tłuszczu 26,54 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 66,09 %	Energia: Kcal 2068 = 7448 kJ Kcal z tłuszczu 20,42 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 69,09 %	Energia: Kcal 2050 = 6194 kJ Kcal z tłuszczu 27,12 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 64,94 %	Energia: Kcal 2105 = 7323 kJ Kcal z tłuszczu 20,91 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 70,99 %	Energia: Kcal 2047 = 7327 kJ Kcal z tłuszczu 25,65 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	Energia: Kcal 2072 = 5808 kJ Kcal z tłuszczu 23,90 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 64,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,34 g Błonnik: 35,48 g Skrobia: 151,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,55 g Błonnik: 38,03 g Skrobia: 182,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,22 g Błonnik: 38,42 g Skrobia: 183,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,84 g Błonnik: 35,52 g Skrobia: 169,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 373,56 g Błonnik: 36,13 g Skrobia: 118,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,36 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 135,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,46 g Błonnik: 39,00 g Skrobia: 135,26 g
Białko: Białko ogółem: 92,43 g Białko roślinne: 29,97 g Białko zwierzęce: 30,27 g	Białko: Białko ogółem: 92,15 g Białko roślinne: 38,19 g Białko zwierzęce: 20,45 g	Białko: Białko ogółem: 94,43 g Białko roślinne: 35,31 g Białko zwierzęce: 24,26 g	Białko: Białko ogółem: 79,29 g Białko roślinne: 30,43 g Białko zwierzęce: 22,18 g	Białko: Białko ogółem: 82,11 g Białko roślinne: 26,30 g Białko zwierzęce: 23,30 g	Białko: Białko ogółem: 88,37 g Białko roślinne: 28,48 g Białko zwierzęce: 34,69 g	Białko: Białko ogółem: 94,69 g Białko roślinne: 27,46 g Białko zwierzęce: 17,04 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,43 g Cholesterol: 255,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,77 g Cholesterol: 311,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,91 g Cholesterol: 59,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,78 g Cholesterol: 68,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,91 g Cholesterol: 153,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,34 g Cholesterol: 83,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,03 g Cholesterol: 193,50 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Sałata Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak 350ml [9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony 90g [1,3] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Kaszanka z ziemniakami [1] Ogórki kiszane sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] Filet w sosie curry z ryżem basmati [1,7] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Ogórek Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g Masło roślinne [7]
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Energia: Kcal 2085 = 7035 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 61,81 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,16 g Błonnik: 37,49 g Skrobia: 174,79 g Białko: Białko ogółem: 95,44 g Białko roślinne: 33,16 g Białko zwierzęce: 5,93 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,23 g Cholesterol: 97,00 mg	Energia: Kcal 2239 = 7531 kJ Kcal z tłuszczu 33,98 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 57,38 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,16 g Błonnik: 36,87 g Skrobia: 168,64 g Białko: Białko ogółem: 87,94 g Białko roślinne: 35,52 g Białko zwierzęce: 5,14 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,53 g Cholesterol: 127,00 mg	Energia: Kcal 2096 = 8191 kJ Kcal z tłuszczu 25,24 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 66,21 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,95 g Błonnik: 35,59 g Skrobia: 124,80 g Białko: Białko ogółem: 80,09 g Białko roślinne: 23,51 g Białko zwierzęce: 23,55 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,79 g Cholesterol: 96,44 mg


21.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 29.15g, T: 14.63g, W o.: 99.82g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
---	------

► Obiad (E: 783kcal, B o.: 31.91g, T: 18.19g, W o.: 152.03g)

Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	170g
Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] (E: 149kcal, B o.: 19.86g, T: 3.47g, W o.: 10.46g)	1 porcja
Sos ziołowy 100ml [1,7] (E: 54kcal, B o.: 2.85g, T: 0.74g, W o.: 10.36g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 22.72g, T: 22.16g, W o.: 71.1g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	104.12 g
Tłuszcz:	60.72 g	Węglowodany ogółem:	368.24 g
Cholesterol:	338.27 mg	Błonnik pokarmowy:	32.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.03 g	Sól:	7.2 g


22.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 30.32g, T: 37.73g, W o.: 101.11g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 30.88g, T: 7.89g, W o.: 151.24g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 109kcal, B o.: 15.28g, T: 5.04g, W o.: 0.48g)	1 i 1/4 sztuki (80g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 21.3g, T: 11.15g, W o.: 70.24g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal
Tłuszcz:	67.97 g
Cholesterol:	385.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.15 g

Białko ogółem:	100.6 g
Węglowodany ogółem:	380.67 g
Błonnik pokarmowy:	33.32 g
Sól:	6.95 g


23.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 29.31g, T: 15.72g, W o.: 89.8g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 678kcal, B o.: 31.46g, T: 10.58g, W o.: 143.9g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 329kcal, B o.: 25.87g, T: 2.9g, W o.: 52.11g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 624kcal, B o.: 27.37g, T: 24.24g, W o.: 77.16g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	100.54 g
Tłuszcz:	58.39 g	Węglowodany ogółem:	370.99 g
Cholesterol:	170.2 mg	Błonnik pokarmowy:	31.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.58 g	Sól:	8.94 g


24.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 32.52g, T: 26.48g, W o.: 109.63g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
---	------

► Obiad (E: 691kcal, B o.: 24.9g, T: 16.5g, W o.: 140.34g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet rybny 70g [1,3,4] (E: 108kcal, B o.: 15.33g, T: 0.99g, W o.: 10.01g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.53g, T: 6.99g, W o.: 17.2g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g

► Kolacja (E: 645kcal, B o.: 20.4g, T: 22.22g, W o.: 91.7g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2483 kcal	Białko ogółem:	103.95 g
Tłuszcz:	73.26 g	Węglowodany ogółem:	388.64 g
Cholesterol:	139.6 mg	Błonnik pokarmowy:	32.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.4 g	Sól:	8.5 g


25.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 726kcal, B o.: 25.54g, T: 21.88g, W o.: 109.97g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 123kcal, B o.: 6.51g, T: 2.94g, W o.: 17.48g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski [7] (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g
---	------

► Obiad (E: 661kcal, B o.: 23.77g, T: 13.46g, W o.: 139.39g)

Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 138kcal, B o.: 3.54g, T: 1.55g, W o.: 28.97g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 332kcal, B o.: 17.98g, T: 4.99g, W o.: 54.47g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 129kcal, B o.: 2.25g, T: 6.6g, W o.: 13.95g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 530kcal, B o.: 20.17g, T: 19.12g, W o.: 73.04g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 234kcal, B o.: 7.9g, T: 3.45g, W o.: 44.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) 1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2449 kcal	Białko ogółem:	100.18 g
Tłuszcz:	72.61 g	Węglowodany ogółem:	386.53 g
Cholesterol:	291.57 mg	Błonnik pokarmowy:	27.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.47 g	Sól:	7.9 g


26.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 31.41g, T: 16g, W o.: 100.06g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 639kcal, B o.: 14.74g, T: 27.39g, W o.: 86.39g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2474 kcal
Tłuszcz:	70.83 g
Cholesterol:	157.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.61 g

Białko ogółem:	100.35 g
Węglowodany ogółem:	393.6 g
Błonnik pokarmowy:	30.18 g
Sól:	6.78 g


27.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 28.57g, T: 32.73g, W o.: 101.13g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna [7] (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	250ml
---	-------

► Obiad (E: 755kcal, B o.: 22.58g, T: 12.93g, W o.: 168.47g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] (E: 371kcal, B o.: 16.56g, T: 2.32g, W o.: 75.04g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 498kcal, B o.: 29.75g, T: 18.44g, W o.: 55.92g)

Chleb baltonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 4.7g, W o.: 5.1g)	100g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2472 kcal
Tłuszcz:	76.02 g
Cholesterol:	308.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.22 g

Białko ogółem:	100.54 g
Węglowodany ogółem:	385.49 g
Błonnik pokarmowy:	31.79 g
Sól:	6.68 g


28.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 31.8g, T: 16.47g, W o.: 104.17g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 781kcal, B o.: 27.45g, T: 27.49g, W o.: 133.52g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka bułgarska z papryką (E: 113kcal, B o.: 1.8g, T: 4.65g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 592kcal, B o.: 27.38g, T: 24.13g, W o.: 69.45g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2403 kcal
Tłuszcz:	77.79 g
Cholesterol:	211.2 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.11 g

Białko ogółem:	101.53 g
Węglowodany ogółem:	360.72 g
Błonnik pokarmowy:	34.73 g
Sól:	7.94 g


29.07.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 877kcal, B o.: 32.09g, T: 38.01g, W o.: 103.62g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 856kcal, B o.: 28.64g, T: 37.14g, W o.: 132.17g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 535kcal, B o.: 18.57g, T: 34.72g, W o.: 37.44g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 21.43g, T: 11.28g, W o.: 78.24g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2615 kcal
Tłuszcz:	97.63 g
Cholesterol:	200.8 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.85 g

Białko ogółem:	100.26 g
Węglowodany ogółem:	372.11 g
Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Sól:	5.91 g


30.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 23.83g, T: 27.48g, W o.: 100.62g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
---	------

► Obiad (E: 801kcal, B o.: 35.84g, T: 16.59g, W o.: 153.1g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem [1,7] (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 18.68g, T: 16.3g, W o.: 75.3g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) 1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	102.59 g
Tłuszcz:	67.26 g	Węglowodany ogółem:	389.86 g
Cholesterol:	189.64 mg	Błonnik pokarmowy:	27.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g	Sól:	5.72 g

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Por, mrożony - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos ziołowy 100ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kotlet rybny 70g [1,3,4] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kalafior gotowany - (15g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 3/4 porcji (80g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 1/3 sztuki (15g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] - 1 porcja

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Żurek - Winiary - (4g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 70g [3,4,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszek (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew, mrożona - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (30g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (7g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Maślanka naturalna [7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica sopocka [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Jaja gotowane [3] Ser topiony, śmietankowy [7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Serek wiejski [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Maślanka naturalna [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos ziołowy 100ml [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszane sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filet gotowany w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny 70g [1,3,4] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażyony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Makaron z sosem warzywnym z soczewicą 150ml [1,7] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z natką pietruszki [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Ser gouda [7] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan	Jabłko	Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]

wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)
Energia: Kcal 2288 = 9093 kJ Kcal z tłuszczu 23,88 % Kcal z białka 18,20 % Kcal z węglowodanów 64,38 %	Energia: Kcal 2332 = 8043 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 65,30 %	Energia: Kcal 2265 = 9007 kJ Kcal z tłuszczu 23,20 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 65,52 %	Energia: Kcal 2483 = 8007 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 16,75 % Kcal z węglowodanów 62,61 %	Energia: Kcal 2449 = 9024 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 63,13 %	Energia: Kcal 2474 = 9120 kJ Kcal z tłuszczu 25,77 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 63,64 %	Energia: Kcal 2472 = 8681 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 62,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 368,24 g Błonnik: 32,74 g Skrobia: 145,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,67 g Błonnik: 33,32 g Skrobia: 187,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 370,99 g Błonnik: 31,94 g Skrobia: 179,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,64 g Błonnik: 32,73 g Skrobia: 187,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 386,53 g Błonnik: 27,48 g Skrobia: 178,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 393,60 g Błonnik: 30,18 g Skrobia: 142,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 385,49 g Błonnik: 31,79 g Skrobia: 189,13 g
Białko: Białko ogółem: 104,12 g Białko roślinne: 30,19 g Białko zwierzęce: 36,94 g	Białko: Białko ogółem: 100,60 g Białko roślinne: 39,58 g Białko zwierzęce: 27,91 g	Białko: Białko ogółem: 100,54 g Białko roślinne: 36,79 g Białko zwierzęce: 42,06 g	Białko: Białko ogółem: 103,95 g Białko roślinne: 34,28 g Białko zwierzęce: 26,47 g	Białko: Białko ogółem: 100,18 g Białko roślinne: 31,51 g Białko zwierzęce: 33,08 g	Białko: Białko ogółem: 100,35 g Białko roślinne: 30,58 g Białko zwierzęce: 42,21 g	Białko: Białko ogółem: 100,54 g Białko roślinne: 35,62 g Białko zwierzęce: 25,18 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,72 g Cholesterol: 338,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,97 g Cholesterol: 385,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,39 g Cholesterol: 170,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,26 g Cholesterol: 139,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,61 g Cholesterol: 291,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,83 g Cholesterol: 157,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,02 g Cholesterol: 308,60 mg

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Sałata Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak 350ml [9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony 90g [1,3] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Kaszanka z ziemniakami [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Filet w sosie curry z ryżem [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Pomidor Sałata Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]

wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)
Energia: Kcal 2403 = 9111 kJ Kcal z tłuszczu 29,13 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 60,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,72 g Błonnik: 34,73 g Skrobia: 182,84 g Białko: Białko ogółem: 101,53 g Białko roślinne: 37,10 g Białko zwierzęce: 26,96 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,79 g Cholesterol: 211,20 mg	Energia: Kcal 2615 = 9348 kJ Kcal z tłuszczu 33,60 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 56,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 372,11 g Błonnik: 33,90 g Skrobia: 186,32 g Białko: Białko ogółem: 100,26 g Białko roślinne: 39,22 g Białko zwierzęce: 12,32 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,63 g Cholesterol: 200,80 mg	Energia: Kcal 2435 = 9872 kJ Kcal z tłuszczu 24,86 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 64,04 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 389,86 g Błonnik: 27,37 g Skrobia: 180,79 g Białko: Białko ogółem: 102,59 g Białko roślinne: 29,72 g Białko zwierzęce: 35,83 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,26 g Cholesterol: 189,64 mg