


11.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 27.25g, T: 21.99g, W o.: 102.85g)

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
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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 660kcal, B o.: 23.74g, T: 13.46g, W o.: 139.09g)

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: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	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: 491kcal, B o.: 19.99g, T: 14.97g, W o.: 72.71g)

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 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)
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:	2094 kcal	Białko ogółem:	78.88 g
Tłuszcz:	53.87 g	Węglowodany ogółem:	358.9 g
Cholesterol:	223.17 mg	Błonnik pokarmowy:	26.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.65 g	Sól:	7.31 g


12.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 631kcal, B o.: 31.47g, T: 17.28g, W o.: 89.2g)

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
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: 759kcal, B o.: 38.39g, T: 12.11g, W o.: 152.88g)

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)
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 koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	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: 562kcal, B o.: 13.64g, T: 20.09g, W o.: 84.39g)

Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
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
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:	2096 kcal	Białko ogółem:	87.5 g
Tłuszcz:	51.78 g	Węglowodany ogółem:	355.17 g
Cholesterol:	154.2 mg	Błonnik pokarmowy:	30.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.72 g	Sól:	6.03 g


13.07.2026 (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: 1045kcal, B o.: 42.1g, T: 15.75g, W o.: 211.41g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	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: 421kcal, B o.: 21.35g, T: 15.15g, W o.: 52.35g)

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: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2296 kcal	Białko ogółem:	90.82 g
Tłuszcz:	57.43 g	Węglowodany ogółem:	388.09 g
Cholesterol:	292.09 mg	Błonnik pokarmowy:	34.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.9 g	Sól:	6.83 g


14.07.2026 (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: 722kcal, B o.: 34.57g, T: 23.4g, W o.: 133.35g)

Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] (E: 147kcal, B o.: 5.92g, T: 2.13g, W o.: 27.87g)	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)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 590kcal, B o.: 27.24g, T: 24.11g, W o.: 69.16g)

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)
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:	2023 kcal	Białko ogółem:	91.92 g
Tłuszcz:	64.27 g	Węglowodany ogółem:	316.27 g
Cholesterol:	109 mg	Błonnik pokarmowy:	30.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g	Sól:	8.8 g



15.07.2026 (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: 778kcal, B o.: 23.44g, T: 36.93g, W o.: 117.76g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	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: 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:	2262 kcal	Białko ogółem:	81.67 g
Tłuszcz:	89.51 g	Węglowodany ogółem:	318.21 g
Cholesterol:	189.6 mg	Błonnik pokarmowy:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32 g	Sól:	5.87 g


16.07.2026 (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: 459kcal, B o.: 21.54g, T: 11.22g, W o.: 71.13g)

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
Poładwica 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)
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:	2187 kcal	Białko ogółem:	85.91 g
Tłuszcz:	57.24 g	Węglowodany ogółem:	364.6 g
Cholesterol:	177.24 mg	Błonnik pokarmowy:	27.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.31 g	Sól:	7.23 g


17.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 26.65g, T: 30.12g, W o.: 101.91g)

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
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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: 866kcal, B o.: 38.79g, T: 25.29g, W o.: 155.62g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 576kcal, B o.: 10.65g, T: 28.85g, W o.: 63.92g)

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 makaronowa z papryką (E: 266kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
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: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	1/2 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	84.79 g
Tłuszcz:	87.16 g	Węglowodany ogółem:	344.85 g
Cholesterol:	125.5 mg	Błonnik pokarmowy:	29.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.76 g	Sól:	4.28 g


18.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 32.53g, T: 28.05g, W o.: 89.24g)

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
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 623kcal, B o.: 34.59g, T: 27.28g, W o.: 75.1g)

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
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2120 kcal	Białko ogółem:	101.29 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	334.51 g
Cholesterol:	391.7 mg	Błonnik pokarmowy:	28.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.97 g	Sól:	5.41 g


19.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 28.02g, T: 17.77g, W o.: 99.73g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	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: 771kcal, B o.: 35.95g, T: 20.29g, W o.: 140.07g)

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
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 20.89g, T: 16.75g, W o.: 93.59g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2166 kcal	Białko ogółem:	88.86 g
Tłuszcz:	57.11 g	Węglowodany ogółem:	362.09 g
Cholesterol:	119.4 mg	Błonnik pokarmowy:	25.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.7 g	Sól:	5.96 g


20.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 34.2g, T: 27.37g, W o.: 86.5g)

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
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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 724kcal, B o.: 28.4g, T: 16.57g, W o.: 145.42g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 564kcal, B o.: 18.6g, T: 23.92g, W o.: 71.7g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
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: 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:	2112 kcal	Białko ogółem:	82 g
Tłuszcz:	68.66 g	Węglowodany ogółem:	327.82 g
Cholesterol:	126.75 mg	Błonnik pokarmowy:	30.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.68 g	Sól:	6.85 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- 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 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 - (1g)
- 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 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**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: 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: 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 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 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 - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (70g)
- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**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: 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:**

...

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: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

**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 - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

**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 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:**

...

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] 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 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]	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]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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 Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos koperkowy 100ml [1,7] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] sok owocowy	Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Serdelka drobiowa [6,10] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] Kaszanka z ziemniakami [1] Ogórki kiszane 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	Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Jabłko sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem Ogórek Sałata Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] 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	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Salatka makaronowa z papryką Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko	Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Gruszka

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2094 = 7545 kJ Kcal z tłuszczu 23,15 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 68,56 %	Energia: Kcal 2096 = 7850 kJ Kcal z tłuszczu 22,23 % Kcal z białka 16,70 % Kcal z węglowodanów 67,78 %	Energia: Kcal 2296 = 8236 kJ Kcal z tłuszczu 22,51 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 67,61 %	Energia: Kcal 2023 = 6760 kJ Kcal z tłuszczu 28,59 % Kcal z białka 18,17 % Kcal z węglowodanów 62,53 %	Energia: Kcal 2262 = 7860 kJ Kcal z tłuszczu 35,61 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 56,27 %	Energia: Kcal 2187 = 8605 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 66,68 %	Energia: Kcal 2373 = 7516 kJ Kcal z tłuszczu 33,06 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 58,13 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,90 g Błonnik: 26,91 g Skrobia: 178,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,17 g Błonnik: 30,25 g Skrobia: 139,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,09 g Błonnik: 34,82 g Skrobia: 208,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,27 g Błonnik: 30,25 g Skrobia: 153,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,21 g Błonnik: 26,76 g Skrobia: 147,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,60 g Błonnik: 27,05 g Skrobia: 185,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,85 g Błonnik: 29,68 g Skrobia: 130,78 g
Białko: Białko ogółem: 78,88 g Białko roślinne: 31,10 g Białko zwierzęce: 32,22 g	Białko: Białko ogółem: 87,50 g Białko roślinne: 30,58 g Białko zwierzęce: 39,81 g	Białko: Białko ogółem: 90,82 g Białko roślinne: 33,05 g Białko zwierzęce: 25,07 g	Białko: Białko ogółem: 91,92 g Białko roślinne: 33,83 g Białko zwierzęce: 24,26 g	Białko: Białko ogółem: 81,67 g Białko roślinne: 28,39 g Białko zwierzęce: 12,73 g	Białko: Białko ogółem: 85,91 g Białko roślinne: 29,46 g Białko zwierzęce: 35,69 g	Białko: Białko ogółem: 84,79 g Białko roślinne: 34,21 g Białko zwierzęce: 11,61 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,87 g Cholesterol: 223,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,78 g Cholesterol: 154,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,43 g Cholesterol: 292,09 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,27 g Cholesterol: 109,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,51 g Cholesterol: 189,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,24 g Cholesterol: 177,24 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,16 g Cholesterol: 125,50 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] 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] Baleron rzeźnika [1,6] 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] Ser gouda [7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Mizeria [7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Surówka domowa z kiszzonej kapusty sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2120 = 7635 kJ Kcal z tłuszczu 28,53 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 63,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,51 g Błonnik: 28,35 g Skrobia: 149,63 g Białko: Białko ogółem: 101,29 g Białko roślinne: 33,33 g Białko zwierzęce: 20,94 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,21 g Cholesterol: 391,70 mg	Energia: Kcal 2166 = 7996 kJ Kcal z tłuszczu 23,73 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 66,87 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,09 g Błonnik: 25,85 g Skrobia: 151,95 g Białko: Białko ogółem: 88,86 g Białko roślinne: 29,78 g Białko zwierzęce: 26,62 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,11 g Cholesterol: 119,40 mg	Energia: Kcal 2112 = 7670 kJ Kcal z tłuszczu 29,26 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 62,09 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,82 g Błonnik: 30,89 g Skrobia: 161,57 g Białko: Białko ogółem: 82,00 g Białko roślinne: 33,94 g Białko zwierzęce: 24,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,66 g Cholesterol: 126,75 mg


11.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 24.72g, T: 25.64g, W o.: 97.42g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
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)
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: 561kcal, B o.: 22.39g, T: 7.06g, W o.: 132.94g)

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: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	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: 567kcal, B o.: 19.95g, T: 19.13g, W o.: 81.89g)

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
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)
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:	2078 kcal	Białko ogółem:	74.96 g
Tłuszcz:	55.28 g	Węglowodany ogółem:	356.5 g
Cholesterol:	247.97 mg	Błonnik pokarmowy:	21.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.49 g	Sól:	5.82 g



12.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 31.39g, T: 17.31g, W o.: 98.34g)

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
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: 712kcal, B o.: 37.69g, T: 13.01g, W o.: 141.38g)

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)
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 koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Mizeria [7] (E: 82kcal, B o.: 1.1g, T: 6.3g, W o.: 5g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 532kcal, B o.: 26.71g, T: 21.3g, W o.: 60.31g)

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)
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
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: 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:	2053 kcal	Białko ogółem:	98.99 g
Tłuszcz:	53.12 g	Węglowodany ogółem:	319.53 g
Cholesterol:	154.2 mg	Błonnik pokarmowy:	22.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	Sól:	5.67 g


13.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 30.69g, T: 22.56g, W o.: 108.59g)

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
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 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: 826kcal, B o.: 35.56g, T: 7.36g, W o.: 182.7g)

Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	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 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: 460kcal, B o.: 21.27g, T: 15.18g, W o.: 61.49g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2135 kcal	Białko ogółem:	87.52 g
Tłuszcz:	45.1 g	Węglowodany ogółem:	367.78 g
Cholesterol:	271.54 mg	Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.66 g	Sól:	6.07 g


14.07.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 29.27g, T: 20.12g, W o.: 98.74g)

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
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: 644kcal, B o.: 34.39g, T: 19.43g, W o.: 127.28g)

Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] (E: 147kcal, B o.: 5.92g, T: 2.13g, W o.: 27.87g)	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)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 567kcal, B o.: 26.61g, T: 25.41g, W o.: 60.06g)

Chleb baltonowski [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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	90.27 g
Tłuszcz:	64.96 g	Węglowodany ogółem:	306.08 g
Cholesterol:	91.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.72 g	Sól:	7.46 g



15.07.2026 (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: 589kcal, B o.: 30.85g, T: 12.99g, W o.: 122.01g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	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: 183kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 24g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	88.12 g
Tłuszcz:	64.83 g	Węglowodany ogółem:	331.54 g
Cholesterol:	69.6 mg	Błonnik pokarmowy:	22.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g	Sól:	6.17 g


16.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 813kcal, B o.: 23.79g, T: 31.64g, W o.: 109.8g)

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
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: 446kcal, B o.: 19.05g, T: 14.86g, W o.: 61.13g)

Chleb baltonowski [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
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)
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:	2057 kcal	Białko ogółem:	79.48 g
Tłuszcz:	53.5 g	Węglowodany ogółem:	347.72 g
Cholesterol:	195.86 mg	Błonnik pokarmowy:	20.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g	Sól:	5.88 g


17.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 695kcal, B o.: 25.37g, T: 17.79g, W o.: 109.31g)

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
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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: 639kcal, B o.: 29.03g, T: 8.83g, W o.: 141.18g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki z gzikiem (E: 339kcal, B o.: 24.57g, T: 6.74g, W o.: 46.43g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 652kcal, B o.: 10.61g, T: 33.01g, W o.: 73.1g)

Chleb baltonowski [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
Salatka makaronowa z papryką (E: 266kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
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: 153kcal, B o.: 8.6g, T: 2.7g, W o.: 23g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	73.61 g
Tłuszcz:	62.33 g	Węglowodany ogółem:	346.59 g
Cholesterol:	81.4 mg	Błonnik pokarmowy:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.03 g	Sól:	5.13 g


18.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 25.57g, T: 19.95g, W o.: 100.18g)

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa [6] (E: 49kcal, B o.: 7.2g, T: 0.9g, W o.: 2.94g)	60g
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: 621kcal, B o.: 30.85g, T: 9.77g, W o.: 130.94g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 302kcal, B o.: 25.09g, T: 3.69g, W o.: 43.31g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 610kcal, B o.: 32.1g, T: 30.92g, W o.: 65.1g)

Chleb baltonowski [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
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Białko ogółem:	88.52 g
Tłuszcz:	60.64 g	Węglowodany ogółem:	316.22 g
Cholesterol:	148.2 mg	Błonnik pokarmowy:	23.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g	Sól:	6.44 g


19.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 27.94g, T: 17.8g, W o.: 108.87g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	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: 666kcal, B o.: 35.88g, T: 13.58g, W o.: 128.69g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 266kcal, B o.: 23.78g, T: 1.74g, W o.: 40.7g)	1 porcja
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 664kcal, B o.: 20.85g, T: 20.91g, W o.: 102.77g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2171 kcal	Białko ogółem:	87.87 g
Tłuszcz:	53.79 g	Węglowodany ogółem:	359.83 g
Cholesterol:	130.6 mg	Błonnik pokarmowy:	20.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.13 g	Sól:	6.63 g


20.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 790kcal, B o.: 36.02g, T: 29.19g, W o.: 96.58g)

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: 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)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
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: 550kcal, B o.: 23.7g, T: 12.47g, W o.: 118.16g)

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
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: 565kcal, B o.: 16.56g, T: 21.08g, W o.: 79.88g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	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: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2031 kcal	Białko ogółem:	76.28 g
Tłuszcz:	62.74 g	Węglowodany ogółem:	314.62 g
Cholesterol:	88.4 mg	Błonnik pokarmowy:	22.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.88 g	Sól:	5.73 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- 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 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 - (1g)
- 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 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

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: 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: 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 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 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 boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (70g)
- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**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: 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: 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: 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:**

...

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: 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: Ziemniaki z gzikiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki dokładnie wyszorować i podgotować (w mundurkach) w lekko osolonej wodzie. Następnie przełożyć je na blachę do pieczenia, zawinąć w folię aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 30 minut. Odstawić do przestygnięcia.

W misce wymieszać twaróg z mlekiem i drobno posiekanym szczypiorkiem oraz koperkiem. Doprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Ziemniaki lekko naciąć, tworząc krzyżyk na wierzchu. Na każdym ziemniaku ułożyć porcję gziku. Zjeść z roszponką.

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: Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób
przygotowania:

...

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] 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] Polędwica 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]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [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 baltonowski [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 baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa żurek z ziemniakami 350ml [1,7,9,] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos koperkowy 100ml [1,7] Mizeria [7] sok owocowy	Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Marchew, gotowana w wodzie Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] sok owocowy	Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Serdelka drobiowa [6,10] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka z pomidora z czarnuszką 150g sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [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	Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki z gzikiem Mus owocowy 100g sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Ogórek Sałata Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Ser królewski light [7] 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	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Ogórek Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Polędwica Hani [6] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Sałatka makaronowa z papryką Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Banan Maślanka naturalna [7]	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Banan Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Mus owocowy 100g

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2078 = 8025 kJ Kcal z tłuszczu 23,94 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 68,62 %	Energia: Kcal 2053 = 6854 kJ Kcal z tłuszczu 23,29 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 62,26 %	Energia: Kcal 2135 = 7582 kJ Kcal z tłuszczu 19,01 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 68,90 %	Energia: Kcal 2024 = 5952 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 60,49 %	Energia: Kcal 2146 = 6128 kJ Kcal z tłuszczu 27,19 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 61,80 %	Energia: Kcal 2057 = 8070 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 15,46 % Kcal z węglowodanów 67,62 %	Energia: Kcal 2139 = 6827 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 64,81 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,50 g Błonnik: 21,38 g Skrobia: 185,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,53 g Błonnik: 22,39 g Skrobia: 141,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,78 g Błonnik: 24,94 g Skrobia: 215,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,08 g Błonnik: 24,98 g Skrobia: 155,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,54 g Błonnik: 22,38 g Skrobia: 166,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,72 g Błonnik: 20,57 g Skrobia: 182,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,59 g Błonnik: 23,36 g Skrobia: 150,05 g
Białko: Białko ogółem: 74,96 g Białko roślinne: 29,36 g Białko zwierzęce: 32,29 g	Białko: Białko ogółem: 98,99 g Białko roślinne: 27,19 g Białko zwierzęce: 39,80 g	Białko: Białko ogółem: 87,52 g Białko roślinne: 26,77 g Białko zwierzęce: 23,66 g	Białko: Białko ogółem: 90,27 g Białko roślinne: 31,83 g Białko zwierzęce: 7,59 g	Białko: Białko ogółem: 88,12 g Białko roślinne: 27,40 g Białko zwierzęce: 12,75 g	Białko: Białko ogółem: 79,48 g Białko roślinne: 26,78 g Białko zwierzęce: 33,54 g	Białko: Białko ogółem: 73,61 g Białko roślinne: 21,25 g Białko zwierzęce: 24,01 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,28 g Cholesterol: 247,97 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,12 g Cholesterol: 154,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,10 g Cholesterol: 271,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,96 g Cholesterol: 91,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,83 g Cholesterol: 69,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,50 g Cholesterol: 195,86 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,33 g Cholesterol: 81,40 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Ogórek Polędwica drobiowa [6] 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] Baleron rzeźnika [1,6] 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] Ogórek Ser królewski light [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] Mizeria [7] sok owocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Surówka z pomidora z czarnuszką 150g Zupa grycikowa 350ml [1,7,9] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko pieczone	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Jabłko pieczone

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2035 = 6668 kJ Kcal z tłuszczu 26,82 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 62,16 %	Energia: Kcal 2171 = 7627 kJ Kcal z tłuszczu 22,30 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 66,30 %	Energia: Kcal 2031 = 6039 kJ Kcal z tłuszczu 27,80 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 61,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,22 g Błonnik: 23,89 g Skrobia: 149,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,83 g Błonnik: 20,91 g Skrobia: 158,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,62 g Błonnik: 22,57 g Skrobia: 170,02 g
Białko: Białko ogółem: 88,52 g Białko roślinne: 26,91 g Białko zwierzęce: 7,42 g	Białko: Białko ogółem: 87,87 g Białko roślinne: 26,47 g Białko zwierzęce: 28,61 g	Białko: Białko ogółem: 76,28 g Białko roślinne: 28,51 g Białko zwierzęce: 6,43 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,64 g Cholesterol: 148,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,79 g Cholesterol: 130,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,74 g Cholesterol: 88,40 mg



11.07.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 20.07g, T: 19.21g, W o.: 74.33g)

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: 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: 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: 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: 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: 451kcal, B o.: 20.07g, T: 14.94g, W o.: 63.57g)

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 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)
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:	2290 kcal	Białko ogółem:	88.75 g
Tłuszcz:	59.33 g	Węglowodany ogółem:	390.07 g
Cholesterol:	218.37 mg	Błonnik pokarmowy:	35.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g	Sól:	7.82 g



12.07.2026 (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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	5g

► Obiad (E: 759kcal, B o.: 38.39g, T: 12.11g, W o.: 152.88g)

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)
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 koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	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: 522kcal, B o.: 13.72g, T: 20.06g, W o.: 75.25g)

Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
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
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:	2084 kcal	Białko ogółem:	91.15 g
Tłuszcz:	55.34 g	Węglowodany ogółem:	343.87 g
Cholesterol:	157 mg	Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.9 g	Sól:	6 g



13.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 18.53g, T: 22.7g, W o.: 59.22g)

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: 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)
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: 813kcal, B o.: 34.41g, T: 14.52g, W o.: 163.23g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	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: 470kcal, B o.: 23.88g, T: 15.64g, W o.: 62.39g)

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: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2138 kcal	Białko ogółem:	91.66 g
Tłuszcz:	62.53 g	Węglowodany ogółem:	338.06 g
Cholesterol:	297.89 mg	Błonnik pokarmowy:	41.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g	Sól:	7.73 g



14.07.2026 (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: 722kcal, B o.: 34.57g, T: 23.4g, W o.: 133.35g)

Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] (E: 147kcal, B o.: 5.92g, T: 2.13g, W o.: 27.87g)	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)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 550kcal, B o.: 27.32g, T: 24.08g, W o.: 60.02g)

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)

► 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:	2111 kcal	Białko ogółem:	100.46 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	320.98 g
Cholesterol:	114.8 mg	Błonnik pokarmowy:	36.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g	Sól:	9.1 g



15.07.2026 (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: 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: 778kcal, B o.: 23.44g, T: 36.93g, W o.: 117.76g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	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
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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:	2309 kcal	Białko ogółem:	87.44 g
Tłuszcz:	94.43 g	Węglowodany ogółem:	317.62 g
Cholesterol:	193.2 mg	Błonnik pokarmowy:	38.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.52 g	Sól:	5.86 g



16.07.2026 (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: 419kcal, B o.: 21.62g, T: 11.19g, W o.: 61.99g)

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 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)
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:	2169 kcal	Białko ogółem:	85.69 g
Tłuszcz:	63.35 g	Węglowodany ogółem:	349.64 g
Cholesterol:	161.44 mg	Błonnik pokarmowy:	36.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g	Sól:	7.15 g



17.07.2026 (piątek)

▶ **Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 18.58g, T: 27.36g, W o.: 60.91g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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: 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: 866kcal, B o.: 38.79g, T: 25.29g, W o.: 155.62g)**

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
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: 625kcal, B o.: 13.18g, T: 29.34g, W o.: 73.96g)**

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
Salatka makaronowa z papryką (E: 266kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
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: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	1/2 sztuki (100g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2398 kcal	Białko ogółem:	88.45 g
Tłuszcz:	92.59 g	Węglowodany ogółem:	338.77 g
Cholesterol:	134.3 mg	Błonnik pokarmowy:	35.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.93 g	Sól:	4.63 g



18.07.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 26.89g, T: 24.52g, W o.: 73.71g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	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: 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: 701kcal, B o.: 34.69g, T: 11.41g, W o.: 153.26g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 379kcal, B o.: 28.75g, T: 5.31g, W o.: 64.93g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	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: 583kcal, B o.: 34.67g, T: 27.25g, 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
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2242 kcal	Białko ogółem:	111.09 g
Tłuszcz:	72.85 g	Węglowodany ogółem:	346.15 g
Cholesterol:	397.5 mg	Błonnik pokarmowy:	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.6 g	Sól:	5.71 g



19.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 19.98g, T: 14.74g, W o.: 58.82g)

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
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: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	12g

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 35.95g, T: 20.29g, W o.: 140.07g)

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, smażyony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)

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 czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

► Kolacja (E: 472kcal, B o.: 20.87g, T: 16.72g, W o.: 63.7g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
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:	2092 kcal	Białko ogółem:	96.95 g
Tłuszcz:	63.35 g	Węglowodany ogółem:	323.9 g
Cholesterol:	122.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g	Sól:	5.95 g



20.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 27.02g, T: 24.59g, W o.: 57.98g)

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)
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: 724kcal, B o.: 28.4g, T: 16.57g, W o.: 145.42g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	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: 524kcal, B o.: 18.68g, T: 23.89g, W o.: 62.56g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
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: 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:	2149 kcal	Białko ogółem:	88.94 g
Tłuszcz:	74.72 g	Węglowodany ogółem:	319.18 g
Cholesterol:	133.35 mg	Błonnik pokarmowy:	35.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.45 g	Sól:	6.84 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 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 szprot 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: 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 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 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 - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (70g)
- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

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: 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 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:

...

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



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 - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



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 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:

...

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Połędwica 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]	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]	Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor 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] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [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 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 Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos koperkowy 100ml [1,7] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] sok owocowy	Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Serdelka drobiowa [6,10] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] 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	Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Jabłko sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	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] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z kielbasą krakowską, selerem i ananase Ogórek Sałata Chleb graham [1] Masło ekstra [7] 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	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka makaronowa z papryką Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Gruszka

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2290 = 8336 kJ Kcal z tłuszczu 23,32 % Kcal z białka 15,50 % Kcal z węglowodanów 68,13 %	Energia: Kcal 2084 = 7792 kJ Kcal z tłuszczu 23,90 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 66,00 %	Energia: Kcal 2138 = 6631 kJ Kcal z tłuszczu 26,32 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 63,25 %	Energia: Kcal 2111 = 7124 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 60,82 %	Energia: Kcal 2309 = 7801 kJ Kcal z tłuszczu 36,81 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 55,02 %	Energia: Kcal 2169 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 64,48 %	Energia: Kcal 2398 = 7613 kJ Kcal z tłuszczu 34,75 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 56,51 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,07 g Błonnik: 35,71 g Skrobia: 142,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,87 g Błonnik: 36,81 g Skrobia: 144,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,06 g Błonnik: 41,99 g Skrobia: 144,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,98 g Błonnik: 36,61 g Skrobia: 170,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,62 g Błonnik: 38,17 g Skrobia: 155,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,64 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 137,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,77 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 164,44 g
Białko: Białko ogółem: 88,75 g Białko roślinne: 30,28 g Białko zwierzęce: 26,74 g	Białko: Białko ogółem: 91,15 g Białko roślinne: 30,17 g Białko zwierzęce: 35,77 g	Białko: Białko ogółem: 91,66 g Białko roślinne: 34,28 g Białko zwierzęce: 24,26 g	Białko: Białko ogółem: 100,46 g Białko roślinne: 35,08 g Białko zwierzęce: 23,45 g	Białko: Białko ogółem: 87,44 g Białko roślinne: 31,48 g Białko zwierzęce: 9,03 g	Białko: Białko ogółem: 85,69 g Białko roślinne: 25,97 g Białko zwierzęce: 26,96 g	Białko: Białko ogółem: 88,45 g Białko roślinne: 38,11 g Białko zwierzęce: 14,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,33 g Cholesterol: 218,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,34 g Cholesterol: 157,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,53 g Cholesterol: 297,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,61 g Cholesterol: 114,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,43 g Cholesterol: 193,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,35 g Cholesterol: 161,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,59 g Cholesterol: 134,30 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Ser gouda [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] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażyony 90g [1,3] Mizeria [7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Surówka domowa z kiszonej kapusty sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z czarnuszką [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2242 = 8145 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 61,76 %	Energia: Kcal 2092 = 7536 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 61,93 %	Energia: Kcal 2149 = 7822 kJ Kcal z tłuszczu 31,29 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 59,41 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,15 g Błonnik: 35,13 g Skrobia: 172,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,90 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 147,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,18 g Błonnik: 35,85 g Skrobia: 168,64 g
Białko: Białko ogółem: 111,09 g Białko roślinne: 35,84 g Białko zwierzęce: 20,13 g	Białko: Białko ogółem: 96,95 g Białko roślinne: 30,31 g Białko zwierzęce: 22,48 g	Białko: Białko ogółem: 88,94 g Białko roślinne: 35,37 g Białko zwierzęce: 24,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,85 g Cholesterol: 397,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,35 g Cholesterol: 122,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,72 g Cholesterol: 133,35 mg



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



11.07.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 20.11g, T: 15.95g, W o.: 74.26g)

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: 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: 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: 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: 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: 420kcal, B o.: 20.11g, T: 11.68g, W o.: 63.5g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
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)
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: 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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	88.85 g
Tłuszcz:	51.18 g	Węglowodany ogółem:	389.89 g
Cholesterol:	156.37 mg	Błonnik pokarmowy:	35.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.82 g	Sól:	7.82 g



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



12.07.2026 (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)
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: 107kcal, B o.: 8.9g, T: 2.93g, W o.: 12.1g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 13kcal, B o.: 0.8g, T: 0.23g, W o.: 3.1g)	5g

► **Obiad (E: 759kcal, B o.: 38.39g, T: 12.11g, W o.: 152.88g)**

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)
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 koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	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: 491kcal, B o.: 13.76g, T: 16.8g, W o.: 75.18g)**

Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
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



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:	2007 kcal	Białko ogółem:	91.25 g
Tłuszcz:	47.19 g	Węglowodany ogółem:	343.69 g
Cholesterol:	95 mg	Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.79 g	Sól:	6 g



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



13.07.2026 (poniedziałek)

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

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)
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: 813kcal, B o.: 34.41g, T: 14.52g, W o.: 163.23g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 158kcal, B o.: 1.65g, T: 8.7g, W o.: 16.5g)	150g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	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: 439kcal, B o.: 23.92g, T: 12.38g, W o.: 62.32g)

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: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2046 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	51.18 g	Węglowodany ogółem:	337.2 g
Cholesterol:	214.14 mg	Błonnik pokarmowy:	42.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.59 g	Sól:	8.03 g



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



14.07.2026 (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: 722kcal, B o.: 34.57g, T: 23.4g, W o.: 133.35g)**

Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] (E: 147kcal, B o.: 5.92g, T: 2.13g, W o.: 27.87g)	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)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 584kcal, B o.: 29.29g, T: 26.73g, W o.: 60.92g)**

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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)
---	-----------------



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:	2099 kcal	Białko ogółem:	102.49 g
Tłuszcz:	67.37 g	Węglowodany ogółem:	321.77 g
Cholesterol:	35 mg	Błonnik pokarmowy:	37.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.55 g	Sól:	8.65 g



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



15.07.2026 (środa)

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

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)
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: 778kcal, B o.: 23.44g, T: 36.93g, W o.: 117.76g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Kaszaneczka 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: 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)
---	-----------------



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

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

200ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	87.54 g
Tłuszcz:	86.28 g	Węglowodany ogółem:	317.44 g
Cholesterol:	131.2 mg	Błonnik pokarmowy:	38.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g	Sól:	5.86 g



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



16.07.2026 (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: 388kcal, B o.: 21.66g, T: 7.93g, W o.: 61.92g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Półdzwica 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)
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: 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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Białko ogółem:	85.79 g
Tłuszcz:	55.2 g	Węglowodany ogółem:	349.46 g
Cholesterol:	99.44 mg	Błonnik pokarmowy:	36.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.77 g	Sól:	7.15 g



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



17.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 401kcal, B o.: 17.42g, T: 11.74g, W o.: 59.1g)

Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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
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: 866kcal, B o.: 38.79g, T: 25.29g, W o.: 155.62g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
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: 594kcal, B o.: 13.22g, T: 26.08g, W o.: 73.89g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka makaronowa z papryką (E: 266kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► Posiłek nocny (E: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)	1/2 sztuki (100g)



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	87.35 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	336.85 g
Cholesterol:	28.8 mg	Błonnik pokarmowy:	35.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.35 g	Sól:	4.93 g



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



18.07.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 26.93g, T: 21.26g, W o.: 73.64g)**

Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	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: 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: 701kcal, B o.: 34.69g, T: 11.41g, W o.: 153.26g)**

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 379kcal, B o.: 28.75g, T: 5.31g, W o.: 64.93g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	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: 574kcal, B o.: 34.77g, T: 26.49g, W o.: 65.89g)**

Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g
Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)

► **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:	2187 kcal	Białko ogółem:	111.25 g
Tłuszcz:	67.2 g	Węglowodany ogółem:	345.97 g
Cholesterol:	335.5 mg	Błonnik pokarmowy:	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.2 g	Sól:	5.71 g



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



19.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 409kcal, B o.: 20.02g, T: 11.48g, W o.: 58.75g)

Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	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
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	12g

► Obiad (E: 771kcal, B o.: 35.95g, T: 20.29g, W o.: 140.07g)

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
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 6.15g, T: 4.42g, W o.: 16.14g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 20.91g, T: 13.46g, W o.: 63.63g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
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: 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:	2015 kcal	Białko ogółem:	97.05 g
Tłuszcz:	55.2 g	Węglowodany ogółem:	323.72 g
Cholesterol:	60.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.2 g	Sól:	5.95 g



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



20.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 27.06g, T: 21.33g, W o.: 57.91g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
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: 724kcal, B o.: 28.4g, T: 16.57g, W o.: 145.42g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	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: 440kcal, B o.: 16.78g, T: 16.13g, W o.: 61.49g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	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)
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:	2019 kcal	Białko ogółem:	87.1 g
Tłuszcz:	62.07 g	Węglowodany ogółem:	318 g
Cholesterol:	49.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.02 g	Sól:	6.84 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 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 szprot 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:

...



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

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 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 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 - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- 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: Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (70g)
- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



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: 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:

...

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób
przygotowania:

...



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

PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



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 - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



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 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:

...

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Mielonka drobiowa [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Polędwica sopocka [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Jaja gotowane [3] Ogórek Ser królewski light [7] Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	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]	Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] 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] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [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 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 Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos koperkowy 100ml [1,7] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] sok owocowy	Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Serdelka drobiowa [6,10] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] 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	Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Jabłko sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Pasta ze szprot 70g [3,4,7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Sałatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem Ogórek Sałata Chleb graham [1] 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]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek 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] Polędwica Hani [6] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Sałatka makaronowa z papryką Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Gruszka

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2213 = 8029 kJ Kcal z tłuszczu 20,81 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 70,47 %	Energia: Kcal 2007 = 7486 kJ Kcal z tłuszczu 21,16 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 68,50 %	Energia: Kcal 2046 = 6010 kJ Kcal z tłuszczu 22,51 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 65,92 %	Energia: Kcal 2099 = 6331 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 19,53 % Kcal z węglowodanów 61,32 %	Energia: Kcal 2232 = 7494 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 56,89 %	Energia: Kcal 2092 = 8195 kJ Kcal z tłuszczu 23,75 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 66,82 %	Energia: Kcal 2198 = 6678 kJ Kcal z tłuszczu 29,51 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 61,30 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 389,89 g Błonnik: 35,71 g Skrobia: 142,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,69 g Błonnik: 36,81 g Skrobia: 144,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,20 g Błonnik: 42,19 g Skrobia: 144,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,77 g Błonnik: 37,21 g Skrobia: 170,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,44 g Błonnik: 38,17 g Skrobia: 155,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,46 g Błonnik: 36,11 g Skrobia: 137,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,85 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 164,44 g
Białko: Białko ogółem: 88,85 g Białko roślinne: 30,28 g Białko zwierzęce: 26,56 g	Białko: Białko ogółem: 91,25 g Białko roślinne: 30,17 g Białko zwierzęce: 35,59 g	Białko: Białko ogółem: 95,96 g Białko roślinne: 34,22 g Białko zwierzęce: 22,14 g	Białko: Białko ogółem: 102,49 g Białko roślinne: 35,08 g Białko zwierzęce: 6,60 g	Białko: Białko ogółem: 87,54 g Białko roślinne: 31,48 g Białko zwierzęce: 8,85 g	Białko: Białko ogółem: 85,79 g Białko roślinne: 25,97 g Białko zwierzęce: 26,78 g	Białko: Białko ogółem: 87,35 g Białko roślinne: 37,99 g Białko zwierzęce: 9,94 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,18 g Cholesterol: 156,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,19 g Cholesterol: 95,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,18 g Cholesterol: 214,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,37 g Cholesterol: 35,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,28 g Cholesterol: 131,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,20 g Cholesterol: 99,44 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,08 g Cholesterol: 28,80 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Ogórek Ser gouda [7] 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] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany,smażony 90g [1,3] Mizeria [7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Surówka domowa z kiszonej kapusty sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Twaróg z czarnuszką [7] Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7] Chleb graham [1]	Chleb graham [1] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2187 = 7931 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 20,35 % Kcal z węglowodanów 63,28 %	Energia: Kcal 2015 = 7229 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 64,26 %	Energia: Kcal 2019 = 7294 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 63,00 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,97 g Błonnik: 35,13 g Skrobia: 172,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,72 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 147,76 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,00 g Błonnik: 35,85 g Skrobia: 168,64 g
Białko: Białko ogółem: 111,25 g Białko roślinne: 35,84 g Białko zwierzęce: 19,95 g	Białko: Białko ogółem: 97,05 g Białko roślinne: 30,31 g Białko zwierzęce: 22,30 g	Białko: Białko ogółem: 87,10 g Białko roślinne: 35,31 g Białko zwierzęce: 21,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 335,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,20 g Cholesterol: 60,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,07 g Cholesterol: 49,60 mg


11.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 709kcal, B o.: 27.25g, T: 21.99g, W o.: 102.85g)

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
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)
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: 660kcal, B o.: 23.74g, T: 13.46g, W o.: 139.09g)

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: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	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: 491kcal, B o.: 19.99g, T: 14.97g, W o.: 72.71g)

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
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)
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:	2392 kcal	Białko ogółem:	101.68 g
Tłuszcz:	68.57 g	Węglowodany ogółem:	378.78 g
Cholesterol:	277.57 mg	Błonnik pokarmowy:	29.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.59 g	Sól:	7.65 g


12.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 631kcal, B o.: 31.47g, T: 17.28g, W o.: 89.2g)

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
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)
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: 759kcal, B o.: 38.39g, T: 12.11g, W o.: 152.88g)

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)
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 koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	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: 562kcal, B o.: 13.64g, T: 20.09g, W o.: 84.39g)

Salatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem (E: 161kcal, B o.: 3g, T: 9.7g, W o.: 15g)	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)
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
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:	2346 kcal
Tłuszcz:	60.68 g
Cholesterol:	169.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.92 g

Białko ogółem:	101.6 g
Węglowodany ogółem:	384.55 g
Błonnik pokarmowy:	32.53 g
Sól:	6.37 g


13.07.2026 (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

► 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: 1045kcal, B o.: 42.1g, T: 15.75g, W o.: 211.41g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	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: 421kcal, B o.: 21.35g, T: 15.15g, W o.: 52.35g)

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: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2500 kcal	Białko ogółem:	101.66 g
Tłuszcz:	64.8 g	Węglowodany ogółem:	412.61 g
Cholesterol:	304.49 mg	Błonnik pokarmowy:	36.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.75 g	Sól:	7.17 g


14.07.2026 (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

► 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: 722kcal, B o.: 34.57g, T: 23.4g, W o.: 133.35g)

Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] (E: 147kcal, B o.: 5.92g, T: 2.13g, W o.: 27.87g)	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)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 590kcal, B o.: 27.24g, T: 24.11g, W o.: 69.16g)

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)
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:	2229 kcal	Białko ogółem:	102.82 g
Tłuszcz:	71.67 g	Węglowodany ogółem:	341.15 g
Cholesterol:	121.4 mg	Błonnik pokarmowy:	32.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.48 g	Sól:	9.14 g


15.07.2026 (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

► 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: 778kcal, B o.: 23.44g, T: 36.93g, W o.: 117.76g)

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	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:	2467 kcal
Tłuszcz:	94.48 g
Cholesterol:	202 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.04 g

Białko ogółem:	101.27 g
Węglowodany ogółem:	339.66 g
Błonnik pokarmowy:	29.04 g
Sól:	6.36 g


16.07.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 24.27g, T: 27.55g, W o.: 104.46g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 183kcal, B o.: 7.13g, T: 2.86g, W o.: 32.73g)	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: 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: 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: 459kcal, B o.: 21.54g, T: 11.22g, W o.: 71.13g)

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 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)
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:	2453 kcal	Białko ogółem:	100.39 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	397.46 g
Cholesterol:	192.64 mg	Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.51 g	Sól:	7.57 g


17.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 26.65g, T: 30.12g, W o.: 101.91g)

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
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
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: 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: 866kcal, B o.: 38.79g, T: 25.29g, W o.: 155.62g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
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: 576kcal, B o.: 10.65g, T: 28.85g, W o.: 63.92g)

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
Salatka makaronowa z papryką (E: 266kcal, B o.: 2.6g, T: 19g, W o.: 14g)	100g
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: 152kcal, B o.: 8.7g, T: 2.9g, W o.: 23.4g)

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

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g)

1/2 sztuki (100g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2578 kcal	Białko ogółem:	104.39 g
Tłuszcz:	92.13 g	Węglowodany ogółem:	366.3 g
Cholesterol:	137.9 mg	Błonnik pokarmowy:	31.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.8 g	Sól:	4.77 g


18.07.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 32.53g, T: 28.05g, W o.: 89.24g)

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
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	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: 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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	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: 623kcal, B o.: 34.59g, T: 27.28g, W o.: 75.1g)

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
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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: 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:	2324 kcal	Białko ogółem:	112.13 g
Tłuszcz:	74.58 g	Węglowodany ogółem:	359.03 g
Cholesterol:	404.1 mg	Błonnik pokarmowy:	30.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g	Sól:	5.75 g


19.07.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 28.02g, T: 17.77g, W o.: 99.73g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	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: 771kcal, B o.: 35.95g, T: 20.29g, W o.: 140.07g)

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, smażyony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)

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 czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 20.89g, T: 16.75g, W o.: 93.59g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2399 kcal	Białko ogółem:	103.09 g
Tłuszcz:	65.86 g	Węglowodany ogółem:	387.27 g
Cholesterol:	131.8 mg	Błonnik pokarmowy:	27.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g	Sól:	6.32 g


20.07.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 34.2g, T: 27.37g, W o.: 86.5g)

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
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)
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: 724kcal, B o.: 28.4g, T: 16.57g, W o.: 145.42g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	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: 564kcal, B o.: 18.6g, T: 23.92g, W o.: 71.7g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
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: 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:	2315 kcal	Białko ogółem:	101.54 g
Tłuszcz:	73.6 g	Węglowodany ogółem:	348.91 g
Cholesterol:	139.15 mg	Błonnik pokarmowy:	32.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g	Sól:	7.34 g

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- 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 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 - (1g)
- 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 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**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: 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: 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 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 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 - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (70g)
- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**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: 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:**

...

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: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

**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 - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

**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 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:**

...

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] 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 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]	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]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Serek wiejski [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
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 Pulpet drobiowy z warzywami (parowany) 70g [1,3,9] Sos koperkowy 100ml [1,7] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] sok owocowy	Zupa brokułowa 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Serdelka drobiowa [6,10] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka bułgarska z papryką sok owocowy	Zupa buraczkowa 350ml [7,9] 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	Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Jabłko sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	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] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z kielbasą krakowską, selerem i ananasem Ogórek Sałata Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] 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	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka makaronowa z papryką Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Banan Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko	Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Gruszka

sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)
Energia: Kcal 2392 = 8796 kJ Kcal z tłuszczu 25,80 % Kcal z białka 17,00 % Kcal z węglowodanów 63,34 %	Energia: Kcal 2346 = 8898 kJ Kcal z tłuszczu 23,28 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 65,57 %	Energia: Kcal 2500 = 9093 kJ Kcal z tłuszczu 23,33 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 66,02 %	Energia: Kcal 2229 = 7623 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 61,22 %	Energia: Kcal 2467 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 34,47 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 55,07 %	Energia: Kcal 2453 = 9720 kJ Kcal z tłuszczu 24,28 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 64,81 %	Energia: Kcal 2578 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 32,16 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 56,83 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 378,78 g Błonnik: 29,19 g Skrobia: 190,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,55 g Błonnik: 32,53 g Skrobia: 152,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 412,61 g Błonnik: 36,89 g Skrobia: 220,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,15 g Błonnik: 32,53 g Skrobia: 166,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,66 g Błonnik: 29,04 g Skrobia: 159,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,46 g Błonnik: 29,25 g Skrobia: 201,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,30 g Błonnik: 31,96 g Skrobia: 143,17 g
Białko: Białko ogółem: 101,68 g Białko roślinne: 33,83 g Białko zwierzęce: 32,29 g	Białko: Białko ogółem: 101,60 g Białko roślinne: 33,31 g Białko zwierzęce: 43,08 g	Białko: Białko ogółem: 101,66 g Białko roślinne: 35,72 g Białko zwierzęce: 25,14 g	Białko: Białko ogółem: 102,82 g Białko roślinne: 36,56 g Białko zwierzęce: 24,33 g	Białko: Białko ogółem: 101,27 g Białko roślinne: 31,12 g Białko zwierzęce: 12,80 g	Białko: Białko ogółem: 100,39 g Białko roślinne: 32,57 g Białko zwierzęce: 38,96 g	Białko: Białko ogółem: 104,39 g Białko roślinne: 36,94 g Białko zwierzęce: 11,68 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,57 g Cholesterol: 277,57 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,68 g Cholesterol: 169,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,80 g Cholesterol: 304,49 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,67 g Cholesterol: 121,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,48 g Cholesterol: 202,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,18 g Cholesterol: 192,64 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,13 g Cholesterol: 137,90 mg

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] 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] Baleron rzeźnika [1,6] 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] Ser gouda [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 jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażyony 90g [1,3] Mizeria [7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Surówka domowa z kiszonej kapusty sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z czarnuszką [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko

sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)
Energia: Kcal 2324 = 8491 kJ Kcal z tłuszczu 28,88 % Kcal z białka 19,30 % Kcal z węglowodanów 61,80 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 359,03 g Błonnik: 30,42 g Skrobia: 162,02 g Białko: Białko ogółem: 112,13 g Białko roślinne: 36,00 g Białko zwierzęce: 21,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,58 g Cholesterol: 404,10 mg	Energia: Kcal 2399 = 8835 kJ Kcal z tłuszczu 24,71 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 64,57 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 387,27 g Błonnik: 27,77 g Skrobia: 164,31 g Białko: Białko ogółem: 103,09 g Białko roślinne: 32,24 g Białko zwierzęce: 26,69 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,86 g Cholesterol: 131,80 mg	Energia: Kcal 2315 = 8524 kJ Kcal z tłuszczu 28,61 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 60,29 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,91 g Błonnik: 32,96 g Skrobia: 173,96 g Białko: Białko ogółem: 101,54 g Białko roślinne: 36,61 g Białko zwierzęce: 24,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,60 g Cholesterol: 139,15 mg