

| poniedziałek (2026-04-06)                                                                                                                                                       | wtorek (2026-04-07)                                                                                                                                             | środa (2026-04-08)                                                                                                                                   | czwartek (2026-04-09)                                                                                                                                               | piątek (2026-04-10)                                                                                                                                           | sobota (2026-04-11)                                                                                                                                       | niedziela (2026-04-12)                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                       |
| masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>sałatka jarzynowa nasza<br>ciasto babka wielkanocna<br>Filet pieczony z kurczaka<br>Ogórek<br>chleb pszenno- żytni nasz | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>płatki żytnie na mleku nasze<br>Ogórki kiszzone<br>krakowska wędzona nasza<br>chleb pszenno- żytni nasz | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Ogórek<br>kasza manna na mleku nasza<br>Szynka z indyka nasza N<br>chleb pszenno- żytni nasz | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>połędwica z indyka miódowa nasza<br>płatki orkiszowe na mleku nasze<br>Pomidor<br>chleb pszenno- żytni nasz | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>wędlina szynka gotowana nasza<br>Płatki jaglane na mleku nasze<br>chleb pszenno- żytni nasz<br>Sałata | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>pasztet z kurczaka nasz<br>Płatki ryżowe na mleku nasze<br>Roszponka<br>chleb pszenno- żytni nasz | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Ogórki kiszzone<br>połędwica sopocka nasza<br>chleb pszenno- żytni nasz |
| II Śniadanie                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                                                                                        | II Śniadanie                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                                                                              | II Śniadanie                                                                                                                    |
| Jabiko                                                                                                                                                                          | Banan                                                                                                                                                           | Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                   | Mandarynki                                                                                                                                                          | Jabłko                                                                                                                                                        | Pomarańcza                                                                                                                                                | Banan                                                                                                                           |
| Obiad                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                           |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>zupa pomidorowa z ryżem<br>brązowym nasza<br>Schab gotowany w sosie nasz<br>surówka z selera nasza                                              | Zupa ziemniaczana nasza<br>Makaron duszony z mięsem i warzywami nasz                                                                                            | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa krupnik nasz.N<br>schab w jarzynach nasz                                                                        | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>zupa pomidorowa z makaronem nasza<br>Surówka z marchewki nasza<br>Pulpet wieprzowy w sosie nasz                                     | Brokuły, gotowane w wodzie<br>Zupa barszcz czerwony nasz<br>Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsny nasz                                           | Kasza jęczmienna, perfowa, gotowana<br>surówka z selera nasza<br>Zupa ziemniaczana nasza<br>Klops gotowany w sosie koperkowym nasz                        | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Rosół z makaronem nasz<br>Noga z kurczaka gotowana nasza<br>Surówka z buraczków nasza           |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                    |
| chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>serek wypasiony nasz                                                                                              | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>pasztet z kurczaka nasz                                                                           | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>połędwica sopocka nasza                                                                | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>Jaja gotowane                                                                                         | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>wędlina krakowska parzona nasza                                                                 | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>połędwica z indyka miódowa nasza                                                            | chleb pszenno- żytni nasz<br>margaryna do smarowania nasza<br>sałatka grecka nasza                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                         |
| masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Roszponka<br>połędwica z indyka miódowa nasza<br>chleb pszenno- żytni nasz                                              | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Pomidor<br>Jaja gotowane<br>chleb pszenno- żytni nasz                                                   | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>pasztet z kurczaka nasz<br>Sałata lodowa<br>chleb pszenno- żytni nasz                        | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>twaróg z koperkiem 75g nasz<br>Rukola<br>chleb pszenno- żytni nasz                                          | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>miód nasz<br>Ogórek<br>serek wiejski nasz nowy<br>chleb pszenno- żytni nasz                           | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>Pomidor<br>Jaja gotowane<br>chleb pszenno- żytni nasz                                             | masło ekstra nasze<br>Herbata czarna, napar z cukrem<br>serek wypasiony nasz<br>Ogórek<br>chleb pszenno- żytni nasz             |

| poniedziałek (2026-04-06)                                                                                                                             | wtorek (2026-04-07)                                                                                                                                   | środa (2026-04-08)                                                                                                                                    | czwartek (2026-04-09)                                                                                                                                 | piątek (2026-04-10)                                                                                                                                   | sobota (2026-04-11)                                                                                                                                   | niedziela (2026-04-12)                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2299 = 9103 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>33,61 %</b><br>Kcal z białka <b>16,95 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>53,94 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2408 = 9100 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,46 %</b><br>Kcal z białka <b>17,25 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>56,20 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2284 = 8486 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>33,01 %</b><br>Kcal z białka <b>19,60 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>51,28 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2210 = 8220 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>35,21 %</b><br>Kcal z białka <b>18,87 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>49,99 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2350 = 9353 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,38 %</b><br>Kcal z białka <b>18,19 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>59,30 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2238 = 8710 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>29,88 %</b><br>Kcal z białka <b>15,69 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,25 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2319 = 9352 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>34,53 %</b><br>Kcal z białka <b>17,47 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>51,73 %</b> |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>310,02 g</b><br>Błonnik: <b>35,36 g</b><br>Skrobia: <b>62,62 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>338,34 g</b><br>Błonnik: <b>27,45 g</b><br>Skrobia: <b>88,78 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>292,83 g</b><br>Błonnik: <b>26,79 g</b><br>Skrobia: <b>96,55 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>276,22 g</b><br>Błonnik: <b>29,94 g</b><br>Skrobia: <b>51,14 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>348,39 g</b><br>Błonnik: <b>29,62 g</b><br>Skrobia: <b>84,70 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>325,93 g</b><br>Błonnik: <b>36,43 g</b><br>Skrobia: <b>69,49 g</b>                                      | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: <b>299,88 g</b><br>Błonnik: <b>22,94 g</b><br>Skrobia: <b>33,38 g</b>                                      |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>97,43 g</b><br>Białko roślinne: <b>13,28 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>28,74 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>103,85 g</b><br>Białko roślinne: <b>19,52 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>38,51 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>111,91 g</b><br>Białko roślinne: <b>15,53 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>17,34 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>104,23 g</b><br>Białko roślinne: <b>12,05 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>37,54 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>106,87 g</b><br>Białko roślinne: <b>22,57 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>21,33 g</b>                               | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>87,79 g</b><br>Białko roślinne: <b>15,36 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>18,56 g</b>                                | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: <b>101,29 g</b><br>Białko roślinne: <b>12,68 g</b><br>Białko zwierzęce: <b>40,78 g</b>                               |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>85,85 g</b><br>Cholesterol: <b>189,40 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>81,51 g</b><br>Cholesterol: <b>297,00 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>83,76 g</b><br>Cholesterol: <b>117,80 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>86,45 g</b><br>Cholesterol: <b>315,20 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>68,88 g</b><br>Cholesterol: <b>90,90 mg</b>                                                                     | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>74,30 g</b><br>Cholesterol: <b>265,80 mg</b>                                                                    | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: <b>88,97 g</b><br>Cholesterol: <b>176,00 mg</b>                                                                    |


**06.04.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 23.25g, T: 30.71g, W o.: 94.42g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| sałatka jarzynowa nasza (E: 151kcal, B o.: 2.74g, T: 11.21g, W o.: 10.71g)  | 1 porcja             |
| ciasto babka wielkanocna (E: 226kcal, B o.: 4.33g, T: 5.73g, W o.: 39.86g)  | 1 porcja             |
| Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)        | 1 porcja (50g)       |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                       | 1/4 sztuki (50g)     |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |

**► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) | 1 sztuka (180g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 721kcal, B o.: 51.3g, T: 21.49g, W o.: 107.55g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)              | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| zupa pomidorowa z ryżem brązowym nasza (E: 250kcal, B o.: 17.41g, T: 7.3g, W o.: 49.95g) | 1 porcja              |
| Schab gotowany w sosie nasz (E: 268kcal, B o.: 26.88g, T: 12.67g, W o.: 12.43g)          | 1 porcja              |
| surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)                  | 1 porcja              |

**► Podwieczorek (E: 384kcal, B o.: 9.93g, T: 19.08g, W o.: 42.22g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)      | 60g              |

**► Kolacja (E: 356kcal, B o.: 12.23g, T: 13.85g, W o.: 44.05g)**

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)            | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)         | 1/3 szklanki (100ml) |
| Roszpinka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)                          | 3/4 garści (20g)     |
| polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g) | 50g                  |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)     | 2 kromki (70g)       |



## Wartości odżywcze

|                           |            |                                   |          |
|---------------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2299 kcal  | Białko ogółem:                    | 97.43 g  |
| Tłuszcz:                  | 85.85 g    | Węglowodany ogółem:               | 310.02 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 111.72 g   | Cholesterol:                      | 189.4 mg |
| Glukoza:                  | 6.96 g     | Fruktoza:                         | 12.57 g  |
| Sacharoza:                | 27.41 g    | Laktoza:                          | 0.59 g   |
| Błonnik pokarmowy:        | 35.36 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.91 g  |
| Sód:                      | 1679.29 mg |                                   |          |


**07.04.2026 (wtorek)**

► **Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 25.46g, T: 27.08g, W o.: 84.2g)**

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)            | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)         | 1/3 szklanki (100ml) |
| płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g) | 1 porcja             |
| Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)                   | 3/4 sztuki (50g)     |
| krakowska wędzona nasza (E: 102kcal, B o.: 6.5g, T: 7.5g, W o.: 1.7g)           | 50g                  |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)     | 2 kromki (70g)       |

► **II Śniadanie (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g)**

|                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Banan (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g) | 1 i 2/3 sztuki (200g) |
|--------------------------------------------------|-----------------------|

► **Obiad (E: 780kcal, B o.: 49.95g, T: 21.58g, W o.: 121.09g)**

|                                                                                               |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)                     | 1 porcja |
| Makaron duszony z mięsem i warzywami nasz (E: 554kcal, B o.: 32.72g, T: 16.03g, W o.: 72.89g) | 1 porcja |

► **Podwieczorek (E: 361kcal, B o.: 13.41g, T: 14.98g, W o.: 42.3g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)      | 1 porcja (50g)   |

► **Kolacja (E: 389kcal, B o.: 13.03g, T: 17.27g, W o.: 43.75g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                | 1 sztuka (50g)       |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |

 **Wartości odżywcze**

|                                  |           |                                          |          |
|----------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2408 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 103.85 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 81.51 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 338.34 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 190.35 g  | <b>Cholesterol:</b>                      | 297 mg   |
| <b>Glukoza:</b>                  | 11.39 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 9.89 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                | 39.4 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 14.57 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 27.45 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 16.58 g  |
| <b>Sód:</b>                      | 2049 mg   |                                          |          |


**08.04.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 27.83g, T: 24.46g, W o.: 82.3g)**

|                                                                              |                      |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)         | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)      | 1/3 szklanki (100ml) |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                        | 1/4 sztuki (50g)     |
| kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g) | 1 porcja             |
| Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)          | 50g                  |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)  | 2 kromki (70g)       |

**► II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

|                                                                |                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) | 3/4 szklanki (200ml) |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|

**► Obiad (E: 809kcal, B o.: 49.36g, T: 27.87g, W o.: 115.99g)**

|                                                                             |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Zupa krupnik nasz.N (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)      | 1 porcja              |
| schab w jarzynach nasz (E: 353kcal, B o.: 27.15g, T: 21.58g, W o.: 15.5g)   | 1 porcja              |

**► Podwieczorek (E: 307kcal, B o.: 14.91g, T: 9.08g, W o.: 40.3g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)         | 50g              |

**► Kolacja (E: 405kcal, B o.: 13.01g, T: 18.35g, W o.: 44.84g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)         | 1 porcja (50g)       |
| Salata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)                | 1/8 sztuki (20g)     |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |


**Wartości odżywcze**

|                                  |           |                                          |          |
|----------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 2284 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 111.91 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 83.76 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 292.83 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 149.35 g  | <b>Cholesterol:</b>                      | 117.8 mg |
| <b>Glukoza:</b>                  | 3.56 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 3.25 g   |
| <b>Sacharoza:</b>                | 18.21 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 22.77 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>        | 26.79 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 13.16 g  |
| <b>Sód:</b>                      | 1282.9 mg |                                          |          |


**09.04.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 622kcal, B o.: 27.2g, T: 20.79g, W o.: 82.31g)**

|                                                                                    |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)               | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)            | 1/3 szklanki (100ml) |
| polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)    | 50g                  |
| płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g) | 1 porcja             |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                             | 1/4 sztuki (50g)     |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)        | 2 kromki (70g)       |

**► II Śniadanie (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.3g)**

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Mandarynki (E: 45kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.3g) | 1 sztuka (100g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 809kcal, B o.: 44.47g, T: 37.9g, W o.: 97.13g)**

|                                                                                      |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)          | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g) | 1 porcja              |
| Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)          | 1 porcja              |
| Pulpet wieprzowy w sosie nasz (E: 315kcal, B o.: 21.6g, T: 20.14g, W o.: 12.68g)     | 1 porcja              |

**► Podwieczorek (E: 315kcal, B o.: 12.16g, T: 11.33g, W o.: 40.3g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)               | 1 sztuka (50g)   |

**► Kolacja (E: 419kcal, B o.: 19.8g, T: 16.23g, W o.: 47.18g)**

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)          | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)       | 1/3 szklanki (100ml) |
| twaróg z koperkiem 75g nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g) | 1 porcja             |
| Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)                         | 1 garść (20g)        |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)   | 2 kromki (70g)       |



## Wartości odżywcze

|                           |           |                                   |          |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2210 kcal | Białko ogółem:                    | 104.23 g |
| Tłuszcz:                  | 86.45 g   | Węglowodany ogółem:               | 276.22 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 103.54 g  | Cholesterol:                      | 315.2 mg |
| Glukoza:                  | 6.41 g    | Fruktoza:                         | 5.78 g   |
| Sacharoza:                | 24.03 g   | Laktoza:                          | 15.35 g  |
| Błonnik pokarmowy:        | 29.94 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.21 g  |
| Sód:                      | 1714.3 mg |                                   |          |


**10.04.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 26.58g, T: 21.22g, W o.: 83.46g)**

|                                                                                  |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)             | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)          | 1/3 szklanki (100ml) |
| wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)           | 50g                  |
| Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g) | 1 porcja             |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)      | 2 kromki (70g)       |
| Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)                            | 1/8 sztuki (20g)     |

**► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) | 1 sztuka (180g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

**► Obiad (E: 807kcal, B o.: 42.9g, T: 21.79g, W o.: 134.55g)**

|                                                                                                              |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie (E: 35kcal, B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)                                     | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)                                | 1 porcja              |
| Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz (E: 517kcal, B o.: 21.62g, T: 14.65g, W o.: 76.76g) | 1 porcja              |

**► Podwieczorek (E: 297kcal, B o.: 13.41g, T: 8.28g, W o.: 41.4g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| wędlina krakowska parzona (E: 52kcal, B o.: 7.5g, T: 1.8g, W o.: 1.4g)     | 50g              |

**► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 23.26g, T: 16.87g, W o.: 67.2g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| miód nasz (E: 83kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 20.75g)                     | 25g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                       | 1/4 sztuki (50g)     |
| serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)      | 1 sztuka (150g)      |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |



## Wartości odżywcze

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:     | 2350 kcal  |
| Tłuszcz:                  | 68.88 g    |
| Węglowodany przyswajalne: | 172.42 g   |
| Glukoza:                  | 6.6 g      |
| Sacharoza:                | 23.79 g    |
| Błonnik pokarmowy:        | 29.62 g    |
| Sód:                      | 1132.41 mg |

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Białko ogółem:                    | 106.87 g |
| Węglowodany ogółem:               | 348.39 g |
| Cholesterol:                      | 90.9 mg  |
| Fruktoza:                         | 12.54 g  |
| Laktoza:                          | 14.96 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.48 g  |


**11.04.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 26.69g, T: 24.76g, W o.: 91.32g)**

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)            | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)         | 1/3 szklanki (100ml) |
| pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)             | 1 porcja (50g)       |
| Płatki ryżowe na mleku nasze (E: 300kcal, B o.: 13.46g, T: 6.36g, W o.: 46.67g) | 1 porcja             |
| Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)                           | 3/4 garści (20g)     |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)     | 2 kromki (70g)       |

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 18.8g)**

|                                                          |                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------|
| Pomarańcza (E: 94kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 18.8g) | 1/2 sztuki (200g) |
|----------------------------------------------------------|-------------------|

**► Obiad (E: 761kcal, B o.: 34.86g, T: 23.94g, W o.: 129.81g)**

|                                                                                           |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 214kcal, B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)          | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)                   | 1 porcja                |
| Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)                 | 1 porcja                |
| Klops gotowany w sosie koperkowym nasz (E: 260kcal, B o.: 9.82g, T: 15.67g, W o.: 21.24g) | 1 porcja                |

**► Podwieczorek (E: 289kcal, B o.: 11.41g, T: 7.93g, W o.: 42.25g)**

|                                                                                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)      | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)      | 3/4 porcji (10g) |
| polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g) | 50g              |

**► Kolacja (E: 389kcal, B o.: 13.03g, T: 17.27g, W o.: 43.75g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)                      | 1/4 sztuki (50g)     |
| Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                | 1 sztuka (50g)       |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |



## Wartości odżywcze

|                           |            |                                   |          |
|---------------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2238 kcal  | Białko ogółem:                    | 87.79 g  |
| Tłuszcz:                  | 74.3 g     | Węglowodany ogółem:               | 325.93 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 131.73 g   | Cholesterol:                      | 265.8 mg |
| Glukoza:                  | 7.58 g     | Fruktoza:                         | 7.62 g   |
| Sacharoza:                | 26.38 g    | Laktoza:                          | 14.96 g  |
| Błonnik pokarmowy:        | 36.43 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 9.45 g   |
| Sód:                      | 1701.12 mg |                                   |          |


**12.04.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 27.96g, T: 22.18g, W o.: 82.8g)**

|                                                                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)            | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)         | 1/3 szklanki (100ml) |
| Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)                   | 3/4 sztuki (50g)     |
| płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g) | 1 porcja             |
| polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)              | 50g                  |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)     | 2 kromki (70g)       |

**► II Śniadanie (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g)**

|                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Banan (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g) | 1 i 2/3 sztuki (200g) |
|--------------------------------------------------|-----------------------|

**► Obiad (E: 716kcal, B o.: 53.47g, T: 29.51g, W o.: 81.3g)**

|                                                                                |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)    | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Rosół z makaronem nasz (E: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)       | 1 porcja              |
| Noga z kurczaka gotowana nasza (E: 286kcal, B o.: 30.24g, T: 18.36g, W o.: 0g) | 1 porcja              |
| Surówka z buraczków nasza (E: 101kcal, B o.: 2.4g, T: 5.15g, W o.: 12.75g)     | 1 porcja              |

**► Podwieczorek (E: 310kcal, B o.: 7.16g, T: 11.71g, W o.: 43.71g)**

|                                                                            |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g) | 2 kromki (70g)   |
| margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g) | 3/4 porcji (10g) |
| sałatka grecka nasza (E: 65kcal, B o.: 1.25g, T: 5.23g, W o.: 3.71g)       | 1 porcja         |

**► Kolacja (E: 455kcal, B o.: 10.7g, T: 24.97g, W o.: 45.07g)**

|                                                                             |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)        | 1 porcja (14g)       |
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)     | 1/3 szklanki (100ml) |
| serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)       | 60g                  |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)                       | 1/4 sztuki (50g)     |
| chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g) | 2 kromki (70g)       |



## Wartości odżywcze

|                           |            |                                   |          |
|---------------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna:     | 2319 kcal  | Białko ogółem:                    | 101.29 g |
| Tłuszcz:                  | 88.97 g    | Węglowodany ogółem:               | 299.88 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 136.64 g   | Cholesterol:                      | 176 mg   |
| Glukoza:                  | 11.54 g    | Fruktoza:                         | 10.19 g  |
| Sacharoza:                | 44.58 g    | Laktoza:                          | 14.57 g  |
| Błonnik pokarmowy:        | 22.94 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.96 g  |
| Sód:                      | 1632.05 mg |                                   |          |