

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
Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz płatki żytnie na mleku nasze Ogórki kiszzone ciasto babka wielkanocna Filet pieczony z kurczaka Ogórek margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek chleb pszenny nasz kasza manna na mleku nasza Szynka z indyka nasza N margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek chleb pszenny nasz kasza manna na mleku nasza Szynka z indyka nasza N margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz polewica z indyka miodowa nasza płatki orkiszowe na mleku nasze Pomidor margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz wędlina szynka gotowana nasza Płatki jaglane na mleku nasze margaryna do smarowania nasza Sałata	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz pasztet z kurczaka nasz Płatki ryżowe na mleku nasze Roszponka margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Ogórki kiszzone płatki żytnie na mleku nasze polewica sopocka nasza margaryna do smarowania nasza
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem brązowym nasza Schab gotowany w sosie nasz surówka z selera nasza	Zupa ziemniaczana nasza Makaron duszony z mięsem i warzywami nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasz.N schab w jarzynach nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z makaronem nasza Surówka z marchewki nasza Pulpet wieprzowy w sosie nasz	Brokuły, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana surówka z selera nasza Zupa ziemniaczana nasza Klops gotowany w sosie koperkowym nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z buraczków nasza
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Jabłko	Banan	Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Roszponka polewica z indyka miodowa nasza margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Pomidor margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza	Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz chleb pszenny nasz Sałata lodowa margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz twaróg z kopekiem 75g nasz Rukola margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz chleb pszenny nasz Ogórek serek wiejski nasz nowy margaryna do smarowania nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Pomidor margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz serek wypasiony nasz Ogórek margaryna do smarowania nasza

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)
Energia: Kcal 2005 = 7801 kJ Kcal z tłuszczu 23,67 % Kcal z białka 18,44 % Kcal z węglowodanów 64,04 %	Energia: Kcal 2149 = 8419 kJ Kcal z tłuszczu 22,12 % Kcal z białka 18,03 % Kcal z węglowodanów 65,16 %	Energia: Kcal 2067 = 7756 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 19,73 % Kcal z węglowodanów 59,16 %	Energia: Kcal 1985 = 7200 kJ Kcal z tłuszczu 27,69 % Kcal z białka 19,55 % Kcal z węglowodanów 58,26 %	Energia: Kcal 2188 = 8809 kJ Kcal z tłuszczu 21,21 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 65,85 %	Energia: Kcal 2051 = 8028 kJ Kcal z tłuszczu 23,10 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 65,86 %	Energia: Kcal 2144 = 8543 kJ Kcal z tłuszczu 28,64 % Kcal z białka 18,48 % Kcal z węglowodanów 57,72 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,00 g Błonnik: 28,22 g Skrobia: 62,62 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,07 g Błonnik: 20,56 g Skrobia: 88,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,73 g Błonnik: 19,65 g Skrobia: 96,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,12 g Błonnik: 22,80 g Skrobia: 51,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,19 g Błonnik: 22,48 g Skrobia: 84,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,71 g Błonnik: 29,54 g Skrobia: 69,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,37 g Błonnik: 14,56 g Skrobia: 33,32 g
Białko: Białko ogółem: 92,44 g Białko roślinne: 13,28 g Białko zwierzęce: 28,74 g	Białko: Białko ogółem: 96,86 g Białko roślinne: 19,52 g Białko zwierzęce: 39,89 g	Białko: Białko ogółem: 101,94 g Białko roślinne: 15,53 g Białko zwierzęce: 17,34 g	Białko: Białko ogółem: 97,01 g Białko roślinne: 12,05 g Białko zwierzęce: 31,29 g	Białko: Białko ogółem: 98,40 g Białko roślinne: 22,57 g Białko zwierzęce: 21,33 g	Białko: Białko ogółem: 82,80 g Białko roślinne: 15,36 g Białko zwierzęce: 19,94 g	Białko: Białko ogółem: 99,07 g Białko roślinne: 11,79 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,73 g Cholesterol: 189,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,81 g Cholesterol: 117,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,64 g Cholesterol: 117,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,08 g Cholesterol: 135,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,56 g Cholesterol: 90,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,65 g Cholesterol: 85,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,22 g Cholesterol: 176,00 mg


06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 25.72g, T: 23.69g, W o.: 121.02g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► 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: 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)
---	-----------------

► Kolacja (E: 401kcal, B o.: 14.7g, T: 6.83g, W o.: 70.65g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	92.44 g
Tłuszcz:	52.73 g	Węglowodany ogółem:	321 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:	28.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.77 g
Sód:	1679.29 mg		



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 729kcal, B o.: 27.93g, T: 20.06g, W o.: 110.8g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
Ogórki kiszone (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
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► 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: 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)
--	-----------------------

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 16.98g, T: 10.57g, W o.: 71.18g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	96.86 g
Tłuszcz:	52.81 g	Węglowodany ogółem:	350.07 g
Węglowodany przyswajalne:	189.64 g	Cholesterol:	117 mg
Glukoza:	11.39 g	Fruktoza:	9.89 g
Sacharoza:	39.4 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	20.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.83 g
Sód:	2118.7 mg		


08.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 30.3g, T: 17.44g, W o.: 108.9g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► 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: 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)
--	----------------------

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 15.48g, T: 11.33g, W o.: 71.44g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Salata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (20g)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	101.94 g
Tłuszcz:	60.64 g	Węglowodany ogółem:	305.73 g
Węglowodany przyswajalne:	149.1 g	Cholesterol:	117.8 mg
Glukoza:	3.56 g	Fruktoza:	3.25 g
Sacharoza:	18.21 g	Laktoza:	22.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.32 g
Sód:	1282.9 mg		


09.04.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 29.67g, T: 13.77g, W o.: 108.91g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► 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: 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)
---	-----------------

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 22.27g, T: 9.21g, W o.: 73.78g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	97.01 g
Tłuszcz:	61.08 g	Węglowodany ogółem:	289.12 g
Węglowodany przyswajalne:	103.24 g	Cholesterol:	135.2 mg
Glukoza:	6.41 g	Fruktoza:	5.78 g
Sacharoza:	24.03 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	22.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.97 g
Sód:	1643.8 mg		


10.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 29.05g, T: 14.2g, W o.: 110.06g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► obiad (E: 852kcal, B o.: 42.9g, T: 26.79g, 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: 562kcal, B o.: 21.62g, T: 19.65g, W o.: 76.76g)	1 porcja

► podwieczorek (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)
---	-----------------

► Kolacja (E: 566kcal, B o.: 25.73g, T: 9.85g, W o.: 93.8g)

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
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	98.4 g
Tłuszcz:	51.56 g	Węglowodany ogółem:	360.19 g
Węglowodany przyswajalne:	172.42 g	Cholesterol:	90.9 mg
Glukoza:	6.6 g	Fruktoza:	12.54 g
Sacharoza:	23.79 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	22.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.09 g
Sód:	1132.41 mg		


11.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 750kcal, B o.: 29.16g, T: 17.74g, W o.: 117.92g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► 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: 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)
--	-------------------

► Kolacja (E: 446kcal, B o.: 16.98g, T: 10.57g, W o.: 71.18g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	82.8 g
Tłuszcz:	52.65 g	Węglowodany ogółem:	337.71 g
Węglowodany przyswajalne:	131.92 g	Cholesterol:	85.8 mg
Glukoza:	7.58 g	Fruktoza:	7.62 g
Sacharoza:	26.38 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	29.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.05 g
Sód:	1770.82 mg		



12.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 30.43g, T: 15.16g, W o.: 109.4g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► obiad (E: 761kcal, B o.: 53.47g, T: 34.51g, 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: 146kcal, B o.: 2.4g, T: 10.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja

► podwieczorek (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)
--	-----------------------

► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 13.17g, T: 17.95g, W o.: 71.67g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g)	1/3 szklanki (100ml)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	99.07 g
Tłuszcz:	68.22 g	Węglowodany ogółem:	309.37 g
Węglowodany przyswajalne:	134.88 g	Cholesterol:	176 mg
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	9.05 g
Sacharoza:	44.48 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	14.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Sód:	1622.15 mg		