

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 Filet pieczony z kurczaka Ogórek kiszony chleb żytni razowy nasz sałatka jarzynowa z majonezem nasza Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek kiszony krakowska wędzona nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek kiszony Szynka z indyka nasza N chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze połędwica z indyka miódowa nasza Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze wędlina szynka gotowana nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	masło ekstra nasze pasztet z kurczaka nasz Roszponka chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórk kiszony połędwica sopocka nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem brązowym nasza surówka z selera nasza Schab gotowany w sosie cukrzyca nasz	Zupa ziemniaczana nasza Makaron razowy duszony z mięsem i warzywami nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza Surówka z kapusty pekińskiej nasza Pulpet wieprzowy w sosie cukrzyca nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasza.N schab w jarzynach nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z makaronem nasza Surówka z kapusty pekińskiej nasza Pulpet wieprzowy w sosie cukrzyca nasz	Brokuły, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pelhoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana surówka z selera nasza Zupa ziemniaczana nasza Klops gotowany w sosie cukrzyca nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z kapusty białej nasza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jabłko	marchewka z jabłkiem	Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Kisiel 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Roszponka połędwica z indyka miódowa nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Pomidor Jaja gotowane chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze pasztet z kurczaka nasz Sałata lodowa chleb żytni razowy nasz Pasta z fasoli nasza Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze twaróg z koperkiem 75g nasz Rukola chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek kiszony serek wiejski nasz nowy chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Pomidor Jaja gotowane chleb żytni razowy nasz Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze serek wypasiony nasz Ogórek kiszony chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru

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 1796 = 4544 kJ Kcal z tłuszczu 29,26 % Kcal z białka 18,87 % Kcal z węglowodanów 57,45 %	Energia: Kcal 1795 = 4512 kJ Kcal z tłuszczu 32,31 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 53,59 %	Energia: Kcal 1991 = 5030 kJ Kcal z tłuszczu 33,93 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 51,60 %	Energia: Kcal 1770 = 4321 kJ Kcal z tłuszczu 35,46 % Kcal z białka 18,73 % Kcal z węglowodanów 50,43 %	Energia: Kcal 1869 = 5045 kJ Kcal z tłuszczu 28,38 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 1899 = 4954 kJ Kcal z tłuszczu 33,75 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 54,44 %	Energia: Kcal 1810 = 4733 kJ Kcal z tłuszczu 37,84 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 47,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,95 g Błonnik: 30,70 g Skrobia: 61,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,50 g Błonnik: 27,99 g Skrobia: 26,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,85 g Błonnik: 23,23 g Skrobia: 74,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,17 g Błonnik: 21,70 g Skrobia: 50,94 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,08 g Błonnik: 30,67 g Skrobia: 26,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,08 g Błonnik: 27,41 g Skrobia: 69,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,49 g Błonnik: 14,90 g Skrobia: 34,55 g
Białko: Białko ogółem: 84,74 g Białko roślinne: 13,20 g Białko zwierzęce: 22,87 g	Białko: Białko ogółem: 84,52 g Białko roślinne: 7,84 g Białko zwierzęce: 26,85 g	Białko: Białko ogółem: 94,71 g Białko roślinne: 13,17 g Białko zwierzęce: 6,80 g	Białko: Białko ogółem: 82,88 g Białko roślinne: 12,25 g Białko zwierzęce: 20,75 g	Białko: Białko ogółem: 88,50 g Białko roślinne: 11,66 g Białko zwierzęce: 9,67 g	Białko: Białko ogółem: 80,33 g Białko roślinne: 13,50 g Białko zwierzęce: 14,82 g	Białko: Białko ogółem: 84,67 g Białko roślinne: 7,61 g Białko zwierzęce: 30,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,38 g Cholesterol: 119,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,45 g Cholesterol: 241,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,05 g Cholesterol: 93,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,74 g Cholesterol: 110,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,94 g Cholesterol: 34,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,84 g Cholesterol: 277,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,11 g Cholesterol: 151,20 mg


06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 21.66g, T: 22.06g, W o.: 69.83g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
sałatka jarzynowa z majonezem nasza (E: 120kcal, B o.: 2.85g, T: 7.55g, W o.: 11.17g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 707kcal, B o.: 47.5g, T: 21.01g, W o.: 107.48g)

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
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie cukrzyca nasz (E: 254kcal, B o.: 23.08g, T: 12.19g, W o.: 12.36g)	1 porcja

► Obiad (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: 432kcal, B o.: 14.86g, T: 14.59g, W o.: 58.86g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1796 kcal	Białko ogółem:	84.74 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	257.95 g
Węglowodany przyswajalne:	96.11 g	Cholesterol:	119.3 mg
Glukoza:	6.91 g	Fruktoza:	12.51 g
Sacharoza:	12.68 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	30.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.73 g
Sód:	1570.9 mg		



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 15.63g, T: 20.66g, W o.: 59.04g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 52.41g, T: 20.52g, W o.: 113.18g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Makaron razowy duszony z mięsem i warzywami nasz (E: 528kcal, B o.: 35.18g, T: 14.97g, W o.: 64.98g)	1 porcja

► Obiad (E: 83kcal, B o.: 0.82g, T: 5.26g, W o.: 9.72g)

marchewka z jabłkiem (E: 83kcal, B o.: 0.82g, T: 5.26g, W o.: 9.72g)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (E: 465kcal, B o.: 15.66g, T: 18.01g, W o.: 58.56g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1795 kcal	Białko ogółem:	84.52 g
Tłuszcz:	64.45 g	Węglowodany ogółem:	240.5 g
Węglowodany przyswajalne:	46.09 g	Cholesterol:	241 mg
Glukoza:	4.15 g	Fruktoza:	4.95 g
Sacharoza:	8.23 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	27.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.67 g
Sód:	1745.1 mg		


08.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 17.31g, T: 18.61g, W o.: 58.91g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (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

► Obiad (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: 605kcal, B o.: 21.24g, T: 24.57g, W o.: 72.55g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Pasta z fasoli nasza (E: 124kcal, B o.: 5.6g, T: 5.48g, W o.: 12.9g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	94.71 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	256.85 g
Węglowodany przyswajalne:	102.75 g	Cholesterol:	93 mg
Glukoza:	3.8 g	Fruktoza:	3.83 g
Sacharoza:	7.8 g	Laktoza:	8.2 g
Błonnik pokarmowy:	23.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.69 g
Sód:	1338.3 mg		



09.04.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 14.91g, T: 14.61g, W o.: 60.51g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
połędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

▶ II Śniadanie (E: 791kcal, B o.: 44.94g, T: 37.96g, W o.: 91.37g)

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 kapusty pekińskiej nasza (E: 119kcal, B o.: 1.6g, T: 10.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie cukrzyca nasz (E: 314kcal, B o.: 21.87g, T: 20.2g, W o.: 12.42g)	1 porcja

▶ Obiad (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: 495kcal, B o.: 22.43g, T: 16.97g, W o.: 61.99g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1770 kcal	Białko ogółem:	82.88 g
Tłuszcz:	69.74 g	Węglowodany ogółem:	223.17 g
Węglowodany przyswajalne:	74.25 g	Cholesterol:	110.4 mg
Glukoza:	5.52 g	Fruktoza:	4.99 g
Sacharoza:	11.6 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	21.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.15 g
Sód:	1819.8 mg		


10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 436kcal, B o.: 16.24g, T: 14.8g, W o.: 57.79g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► II Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 45.73g, T: 25.81g, W o.: 127.25g)

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 pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz (E: 539kcal, B o.: 24.45g, T: 18.67g, W o.: 69.46g)	1 porcja

► Obiad (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: 514kcal, B o.: 25.81g, T: 17.61g, W o.: 61.26g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1869 kcal	Białko ogółem:	88.5 g
Tłuszcz:	58.94 g	Węglowodany ogółem:	268.08 g
Węglowodany przyswajalne:	63.72 g	Cholesterol:	34.9 mg
Glukoza:	6.61 g	Fruktoza:	12.55 g
Sacharoza:	13.02 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	30.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.58 g
Sód:	1367.81 mg		


11.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 15.86g, T: 19.14g, W o.: 59.46g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)	1 porcja (50g)
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 814kcal, B o.: 41.62g, T: 27.09g, W o.: 128.59g)

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 cukrzyca nasz (E: 313kcal, B o.: 16.58g, T: 18.82g, W o.: 20.02g)	1 porcja

► Obiad (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: 494kcal, B o.: 16.05g, T: 20.61g, W o.: 59.63g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 29kcal, B o.: 0.39g, T: 2.6g, W o.: 1.07g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1889 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	70.84 g	Węglowodany ogółem:	257.08 g
Węglowodany przyswajalne:	96.37 g	Cholesterol:	277.02 mg
Glukoza:	2.9 g	Fruktoza:	2.55 g
Sacharoza:	7.4 g	Laktoza:	8.59 g
Błonnik pokarmowy:	27.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.64 g
Sód:	2365.67 mg		



12.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 18.13g, T: 15.76g, W o.: 57.64g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 53.17g, T: 34.64g, W o.: 79.43g)

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 kapusty białej nasza (E: 136kcal, B o.: 2.1g, T: 10.28g, W o.: 10.88g)	1 porcja

► Obiad (E: 75kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 18.54g)

Kisiel 150g (E: 75kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 18.54g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 13.33g, T: 25.71g, W o.: 59.88g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1810 kcal	Białko ogółem:	84.67 g
Tłuszcz:	76.11 g	Węglowodany ogółem:	215.49 g
Węglowodany przyswajalne:	41.98 g	Cholesterol:	151.2 mg
Glukoza:	4.08 g	Fruktoza:	3.61 g
Sacharoza:	16.9 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	14.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.34 g
Sód:	1694.85 mg		