

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Salata południca z indyka miodowa nasza ryż na mleku nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaję gotowane Ogórek kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaję gotowane Ogórek kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórkii kiszzone wędlina szynka gotowana nasza płatki orkiszowe na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka Filet pieczony z kurczaka Płatki jaglane na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz Salata Płatki ryżowe na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek płatki żytnie na mleku nasze wędlina szynka gotowana nasza
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Jabiko	Banan	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasz Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym nasz	Zupa ziemniaczana nasza Gulasz z indyka nasz surówka z selera nasza Makaron dwujajeczny	Ziemniaki, gotowane w wodzie schab w jarzynach nasz Zupa z ryżem brązowym nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki nasza zupa pomidorowa z makaronem nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz	Brokuły, gotowane w wodzie Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz Zupa barszcz czerwony nasz	Kasza jęczmienna, perfowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza Gulasz wieprzowy nasz surówka z selera nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z buraczków nasza
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza Jaję gotowane	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza sałatka grecka nasza	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza Jaję gotowane	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza południca z indyka miodowa nasza	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza sałatka grecka nasza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem serek wypasiony nasz Rukola	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz Salata	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor twaróg z koperkiem nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz Ogórek	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Pasta jajeczna nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka serek wypasiony nasz

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
Energia: Kcal 2281 = 9011 kJ Kcal z tłuszczu 30,32 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 55,65 %	Energia: Kcal 2422 = 9291 kJ Kcal z tłuszczu 32,57 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 55,04 %	Energia: Kcal 2309 = 9119 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 52,99 %	Energia: Kcal 2167 = 7939 kJ Kcal z tłuszczu 33,53 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 52,48 %	Energia: Kcal 2395 = 9642 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 59,19 %	Energia: Kcal 2359 = 9131 kJ Kcal z tłuszczu 31,20 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 56,63 %	Energia: Kcal 2322 = 9346 kJ Kcal z tłuszczu 34,24 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 52,95 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,37 g Błonnik: 27,09 g Skrobia: 96,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,28 g Błonnik: 35,53 g Skrobia: 104,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 305,86 g Błonnik: 28,64 g Skrobia: 76,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,33 g Błonnik: 31,02 g Skrobia: 51,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,39 g Błonnik: 29,92 g Skrobia: 84,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,95 g Błonnik: 35,49 g Skrobia: 77,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,37 g Błonnik: 22,92 g Skrobia: 33,38 g
Białko: Białko ogółem: 104,78 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 43,66 g	Białko: Białko ogółem: 103,28 g Białko roślinne: 22,44 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 109,34 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 16,79 g	Białko: Białko ogółem: 100,43 g Białko roślinne: 12,74 g Białko zwierzęce: 32,10 g	Białko: Białko ogółem: 107,68 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 27,58 g	Białko: Białko ogółem: 95,36 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 32,28 g	Białko: Białko ogółem: 98,96 g Białko roślinne: 12,68 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,84 g Cholesterol: 315,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,64 g Cholesterol: 140,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,64 g Cholesterol: 281,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,73 g Cholesterol: 132,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,95 g Cholesterol: 270,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,77 g Cholesterol: 331,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,33 g Cholesterol: 176,00 mg


23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 24.38g, T: 20.36g, W o.: 86.73g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

► 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: 866kcal, B o.: 48.22g, T: 26.89g, W o.: 133.77g)

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 (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	1 porcja
Surówka z buraczków nasza (E: 146kcal, B o.: 2.4g, T: 10.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym nasz (E: 264kcal, B o.: 23.61g, T: 10.45g, W o.: 20.53g)	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: 373kcal, B o.: 13.22g, T: 14.26g, W o.: 47.17g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal
Tłuszcz:	76.84 g
Węglowodany przyswajalne:	160.77 g
Glukoza:	2.51 g
Sacharoza:	24.36 g
Błonnik pokarmowy:	27.09 g
Sód:	1966.6 mg

Białko ogółem:	104.78 g
Węglowodany ogółem:	317.37 g
Cholesterol:	315.6 mg
Fruktoza:	2.32 g
Laktoza:	23.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.74 g



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 27.11g, T: 28.42g, W o.: 84.72g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
krakowska wędzona nasza (E: 102kcal, B o.: 6.5g, T: 7.5g, W o.: 1.65g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja

► 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: 860kcal, B o.: 49.95g, T: 24.24g, W o.: 138.26g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Gulasz z indyka nasz (E: 275kcal, B o.: 19.71g, T: 15.29g, W o.: 16.25g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Makaron dwujajeczny (E: 298kcal, B o.: 9.6g, T: 2.08g, W o.: 61.44g)	1 szklanka (80g)

► 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: 463kcal, B o.: 10.59g, T: 25.18g, W o.: 48.22g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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.: 2.46g)	60g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2422 kcal	Białko ogółem:	103.28 g
Tłuszcz:	87.64 g	Węglowodany ogółem:	333.28 g
Węglowodany przyswajalne:	166.09 g	Cholesterol:	140.9 mg
Glukoza:	6.71 g	Fruktoza:	12.46 g
Sacharoza:	22.92 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	35.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.27 g
Sód:	1325.2 mg		


25.03.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 25.8g, T: 23.95g, W o.: 84.99g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
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

► **II Śniadanie (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 43.6g)**

Banan (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 43.6g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------

► **Obiad (E: 675kcal, B o.: 46.3g, T: 27.61g, W o.: 85.2g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
schab w jarzynach nasz (E: 353kcal, B o.: 27.15g, T: 21.58g, W o.: 15.5g)	1 porcja
Zupa z ryżem brązowym nasza (E: 180kcal, B o.: 15.55g, T: 5.83g, W o.: 36.9g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 367kcal, B o.: 22.41g, T: 10.98g, W o.: 43.6g)**

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 wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)

► **Kolacja (E: 415kcal, B o.: 12.83g, T: 18.5g, W o.: 48.47g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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 (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	109.34 g
Tłuszcz:	81.64 g	Węglowodany ogółem:	305.86 g
Węglowodany przyswajalne:	154.74 g	Cholesterol:	281.8 mg
Glukoza:	12.19 g	Fruktoza:	10.49 g
Sacharoza:	40.02 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	28.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.87 g
Sód:	1266 mg		


26.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 28.14g, T: 21.18g, W o.: 83.78g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja

► 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: 746kcal, B o.: 45.08g, T: 31.29g, W o.: 95.39g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz (E: 252kcal, B o.: 22.21g, T: 13.53g, W o.: 10.94g)	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: 434kcal, B o.: 19.45g, T: 16.35g, W o.: 52.15g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
twaróg z koperkiem nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	100.43 g
Tłuszcz:	80.73 g	Węglowodany ogółem:	284.33 g
Węglowodany przyswajalne:	104.33 g	Cholesterol:	132.5 mg
Glukoza:	7.09 g	Fruktoza:	6.64 g
Sacharoza:	23.73 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	31.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.28 g
Sód:	1847.4 mg		


27.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 28.92g, T: 21.1g, W o.: 86.92g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja

► 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)
Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz (E: 517kcal, B o.: 21.62g, T: 14.65g, W o.: 76.76g)	1 porcja
Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	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: 531kcal, B o.: 22.98g, T: 17.01g, W o.: 70.84g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	107.68 g
Tłuszcz:	71.95 g	Węglowodany ogółem:	354.39 g
Węglowodany przyswajalne:	172.42 g	Cholesterol:	270.9 mg
Glukoza:	6.52 g	Fruktoza:	12.44 g
Sacharoza:	23.77 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	29.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.07 g
Sód:	1202.11 mg		


28.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 26.29g, T: 24.86g, W o.: 95.14g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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 (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Płatki ryżowe na mleku nasze (E: 300kcal, B o.: 13.46g, T: 6.36g, W o.: 46.67g)	1 porcja

► 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: 779kcal, B o.: 39.88g, T: 23.71g, W o.: 129.58g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 214kcal, B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa koperkowa z ziemniakami nasza (E: 264kcal, B o.: 18.17g, T: 5.6g, W o.: 56.98g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy nasz (E: 240kcal, B o.: 13.9g, T: 15.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	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: 482kcal, B o.: 15.98g, T: 24.87g, W o.: 48.18g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Pasta jajeczna nasza (E: 153kcal, B o.: 9.48g, T: 12.31g, W o.: 1.09g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	95.36 g
Tłuszcz:	81.77 g	Węglowodany ogółem:	333.95 g
Węglowodany przyswajalne:	138.97 g	Cholesterol:	331.4 mg
Glukoza:	7.38 g	Fruktoza:	7.48 g
Sacharoza:	25.1 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	35.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.39 g
Sód:	1321.25 mg		


29.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 25.86g, T: 21.37g, W o.: 87.46g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g

► 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: 461kcal, B o.: 10.47g, T: 25.14g, W o.: 47.9g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	98.96 g
Tłuszcz:	88.33 g	Węglowodany ogółem:	307.37 g
Węglowodany przyswajalne:	136.84 g	Cholesterol:	176 mg
Glukoza:	11.54 g	Fruktoza:	10.19 g
Sacharoza:	44.58 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	22.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.58 g
Sód:	1028.05 mg		