

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
Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata poledwica z indyka miódowa nasza ryż na mleku nasz	Herbata czarna, napar z cukrem krakowska wędzona nasza Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Płatki owsiane na mleku nasze	Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z bialek jaj nasza kasza manna na mleku nasza	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone Płatki orkiszowe na mleku nasze	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Roszponka Filet pieczony z kurczaka Płatki jaglane na mleku nasze	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz pasztet z kurczaka nasz margaryna do smarowania nasza Salata Płatki ryżowe na mleku nasze	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Ogórek wędlina szynka gotowana nasza Płatki żytnie na mleku nasze
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 Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza	Brokuły, gotowane w wodzie Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz Zupa barszcz czerwony nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jabiko	Banan	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Roszponka serek wypasiony nasz	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata	Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza twaróg z koperkiem nasz	Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz Ogórek	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z bialek jaj nasza Pomidor	Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza serek wypasiony nasz Roszponka

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 2100 = 8259 kJ Kcal z tłuszczu 24,94 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 61,58 %	Energia: Kcal 2199 = 8622 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 61,48 %	Energia: Kcal 2088 = 8198 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 59,25 %	Energia: Kcal 1986 = 7212 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 57,80 %	Energia: Kcal 2196 = 8306 kJ Kcal z tłuszczu 21,82 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 64,92 %	Energia: Kcal 2115 = 8302 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 63,18 %	Energia: Kcal 2146 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 29,06 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 57,12 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,27 g Błonnik: 19,67 g Skrobia: 96,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,99 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 104,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,29 g Błonnik: 21,47 g Skrobia: 76,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,00 g Błonnik: 22,36 g Skrobia: 51,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,39 g Błonnik: 22,42 g Skrobia: 84,70 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,04 g Błonnik: 27,99 g Skrobia: 77,54 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,46 g Błonnik: 14,26 g Skrobia: 33,32 g
Białko: Białko ogółem: 98,40 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 37,41 g	Białko: Białko ogółem: 93,93 g Białko roślinne: 22,34 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 94,19 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 18,17 g	Białko: Białko ogółem: 97,85 g Białko roślinne: 11,85 g Białko zwierzęce: 32,10 g	Białko: Białko ogółem: 100,89 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 21,33 g	Białko: Białko ogółem: 87,57 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 30,53 g	Białko: Białko ogółem: 97,58 g Białko roślinne: 11,79 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,19 g Cholesterol: 135,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,18 g Cholesterol: 140,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,66 g Cholesterol: 101,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,58 g Cholesterol: 132,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,25 g Cholesterol: 90,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,33 g Cholesterol: 61,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,30 g Cholesterol: 176,00 mg


23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 27.27g, T: 16.7g, W o.: 109.83g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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

► 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: 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: 440kcal, B o.: 16.11g, T: 10.6g, W o.: 70.27g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
Ogórki kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	98.4 g
Tłuszcz:	58.19 g	Węglowodany ogółem:	323.27 g
Węglowodany przyswajalne:	160.47 g	Cholesterol:	135.6 mg
Glukoza:	2.51 g	Fruktoza:	2.32 g
Sacharoza:	24.36 g	Laktoza:	23.16 g
Błonnik pokarmowy:	19.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.4 g
Sód:	1896.1 mg		


24.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 769kcal, B o.: 30g, T: 24.76g, W o.: 107.82g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja

► obiad (E: 812kcal, B o.: 49.85g, T: 19.22g, W o.: 137.39g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Gulasz z indyka nasz (E: 227kcal, B o.: 19.61g, T: 10.27g, W o.: 15.38g)	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: 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: 528kcal, B o.: 13.36g, T: 21.48g, W o.: 71g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Roszkponka (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:	2199 kcal	Białko ogółem:	93.93 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	337.99 g
Węglowodany przyswajalne:	165.43 g	Cholesterol:	140.9 mg
Glukoza:	6.55 g	Fruktoza:	12.32 g
Sacharoza:	22.72 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	27.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.98 g
Sód:	1317 mg		


25.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 30.17g, T: 20.61g, W o.: 108.92g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja
kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g)	1 porcja

► 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: 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)
--	-----------------

► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 15.72g, T: 14.84g, W o.: 71.57g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	94.19 g
Tłuszcz:	63.66 g	Węglowodany ogółem:	309.29 g
Węglowodany przyswajalne:	154.93 g	Cholesterol:	101.8 mg
Glukoza:	12.19 g	Fruktoza:	10.49 g
Sacharoza:	40.02 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	21.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.87 g
Sód:	1335.7 mg		


26.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 31.03g, T: 17.52g, W o.: 106.88g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja

► 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
Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz (E: 252kcal, B o.: 22.21g, T: 13.53g, W o.: 10.94g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	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: 496kcal, B o.: 21.14g, T: 12.57g, W o.: 75.43g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Białko ogółem:	97.85 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	287 g
Węglowodany przyswajalne:	102.57 g	Cholesterol:	132.5 mg
Glukoza:	6.09 g	Fruktoza:	5.5 g
Sacharoza:	23.63 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	22.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.41 g
Sód:	2226 mg		


27.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 31.81g, T: 17.44g, W o.: 110.02g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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

► obiad (E: 789kcal, B o.: 42.49g, T: 21.74g, W o.: 130.65g)

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: 499kcal, B o.: 21.21g, T: 14.6g, W o.: 72.86g)	1 porcja
Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	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: 598kcal, B o.: 25.87g, T: 13.35g, W o.: 93.94g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
serek wiejski nasz (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	150g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	100.89 g
Tłuszcz:	53.25 g	Węglowodany ogółem:	356.39 g
Węglowodany przyswajalne:	172.12 g	Cholesterol:	90.9 mg
Glukoza:	6.52 g	Fruktoza:	12.44 g
Sacharoza:	23.77 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	22.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.73 g
Sód:	1131.51 mg		


28.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 29.18g, T: 21.2g, W o.: 118.24g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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

► obiad (E: 761kcal, B o.: 39.47g, T: 23.66g, W o.: 125.68g)

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: 222kcal, B o.: 13.49g, T: 15.34g, W o.: 8.33g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	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: 478kcal, B o.: 17.12g, T: 14.07g, W o.: 71.32g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	87.57 g
Tłuszcz:	59.33 g	Węglowodany ogółem:	334.04 g
Węglowodany przyswajalne:	139.01 g	Cholesterol:	61.4 mg
Glukoza:	7.38 g	Fruktoza:	7.48 g
Sacharoza:	25.1 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	27.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.13 g
Sód:	1355.4 mg		



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 28.75g, T: 17.71g, W o.: 110.56g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, 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)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja

► 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: 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)
--	-----------------

► Kolacja (E: 528kcal, B o.: 13.36g, T: 21.48g, W o.: 71g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g
Roszpinka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	97.58 g
Tłuszcz:	69.3 g	Węglowodany ogółem:	306.46 g
Węglowodany przyswajalne:	135.08 g	Cholesterol:	176 mg
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	9.05 g
Sacharoza:	44.48 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	14.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.65 g
Sód:	1018.15 mg		