

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
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Sałata południca z indyka miodowa nasza ryż na mleku nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem krakowska wędzona nasza Pomidor chleb pszenny nasz Płatki owsiane na mleku nasze	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Ogórek chleb pszenny nasz kasza manna na mleku nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone płatki orkiszowe na mleku nasze	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Roszponka Płatki jaglane na mleku nasze Filet pieczony z kurczaka nasze	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz pasztet z kurczaka nasz Sałata Płatki ryżowe na mleku nasze	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz 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 schab w jarzynach nasz Zupa z ryżem brązowym nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza	Brokuly, 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	Jabłko	Banan	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem serek wypasiony nasz chleb pszenny nasz Rukola	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz chleb pszenny nasz Sałata	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz twaróg z koperkiem nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz chleb pszenny nasz Ogórek serek wiejski nasz nowy	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Pomidor Pasta jajeczna nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz 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 2168 = 8539 kJ Kcal z tłuszczu 27,29 % Kcal z białka 18,15 % Kcal z węglowodanów 59,64 %	Energia: Kcal 2314 = 9095 kJ Kcal z tłuszczu 30,64 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 58,48 %	Energia: Kcal 2144 = 8430 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 17,30 % Kcal z węglowodanów 57,55 %	Energia: Kcal 2059 = 7492 kJ Kcal z tłuszczu 30,27 % Kcal z białka 19,24 % Kcal z węglowodanów 55,72 %	Energia: Kcal 2264 = 9094 kJ Kcal z tłuszczu 24,17 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 62,97 %	Energia: Kcal 2254 = 8874 kJ Kcal z tłuszczu 29,56 % Kcal z białka 15,85 % Kcal z węglowodanów 59,27 %	Energia: Kcal 2214 = 8900 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 55,37 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,27 g Błonnik: 19,67 g Skrobia: 96,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,31 g Błonnik: 27,75 g Skrobia: 104,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,46 g Błonnik: 21,22 g Skrobia: 76,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,82 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: 334,00 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: 94,05 g Białko roślinne: 22,34 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 92,71 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 16,79 g	Białko: Białko ogółem: 99,05 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: 89,32 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 32,28 g	Białko: Białko ogółem: 97,58 g Białko roślinne: 11,79 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,75 g Cholesterol: 135,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,78 g Cholesterol: 140,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,90 g Cholesterol: 281,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,26 g Cholesterol: 132,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,81 g Cholesterol: 90,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,03 g Cholesterol: 331,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,86 g Cholesterol: 176,00 mg


23.03.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 27.27g, T: 20.48g, W o.: 109.83g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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: 474kcal, B o.: 16.11g, T: 14.38g, W o.: 70.27g)**

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)
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
Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	98.4 g
Tłuszcz:	65.75 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: 803kcal, B o.: 30g, T: 28.54g, W o.: 107.82g)

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

► obiad (E: 857kcal, B o.: 49.85g, T: 24.22g, 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: 272kcal, B o.: 19.61g, T: 15.27g, 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: 564kcal, B o.: 13.48g, T: 25.3g, W o.: 71.32g)

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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	94.05 g
Tłuszcz:	78.78 g	Węglowodany ogółem:	338.31 g
Węglowodany przyswajalne:	165.33 g	Cholesterol:	140.9 mg
Glukoza:	6.55 g	Fruktoza:	12.32 g
Sacharoza:	22.72 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	27.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.32 g
Sód:	1317 mg		


25.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 28.69g, T: 24.07g, W o.: 108.09g)

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)
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

► 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: 516kcal, B o.: 15.72g, T: 18.62g, W o.: 71.57g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	92.71 g
Tłuszcz:	70.9 g	Węglowodany ogółem:	308.46 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:	21.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.03 g
Sód:	1266 mg		


26.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 31.03g, T: 21.3g, W o.: 106.88g)

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)
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
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: 535kcal, B o.: 22.34g, T: 16.47g, W o.: 75.25g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	99.05 g
Tłuszcz:	69.26 g	Węglowodany ogółem:	286.82 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:	9.39 g
Sód:	2226 mg		


27.03.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 753kcal, B o.: 31.81g, T: 21.22g, W o.: 110.02g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)

► 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: 632kcal, B o.: 25.87g, T: 17.13g, W o.: 93.94g)

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
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)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	100.89 g
Tłuszcz:	60.81 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:	11.73 g
Sód:	1131.51 mg		


28.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 816kcal, B o.: 29.18g, T: 24.98g, W o.: 118.24g)

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)
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)
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: 583kcal, B o.: 18.87g, T: 24.99g, W o.: 71.28g)

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)
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)
Pasta jajeczna nasza (E: 153kcal, B o.: 9.48g, T: 12.31g, W o.: 1.09g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	89.32 g
Tłuszcz:	74.03 g	Węglowodany ogółem:	334 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:	27.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.05 g
Sód:	1321.15 mg		

 **29.03.2026** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 742kcal, B o.: 28.75g, T: 21.49g, W o.: 110.56g)**

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)
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)
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: 562kcal, B o.: 13.36g, T: 25.26g, W o.: 71g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Roszonka (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:	2214 kcal	Białko ogółem:	97.58 g
Tłuszcz:	76.86 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		