

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 ryż na mleku nasz poledwica z indyka miódowa nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem krakowska wędzona nasza Pomidor Płatki owsiane na mleku nasze	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 ogórki kiszzone nasze wędlina szynka gotowana nasza płatki orkiszowe na mleku nasze Filet pieczony z kurczaka	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka Płatki jaglane na mleku nasze sałatka ze śledzia w oleju nasza Filet pieczony z kurczaka	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 wędlina szynka gotowana nasza płatki żytnie na mleku nasze
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym nasz Zupa krupnik nasz.N	Zupa ziemniaczana nasza Gulasz z indyka nasz surówka z selera nasza Makaron dwujajeczny	Ziemniaki, gotowane w wodzie kotlet rybny w sosie greckim nasza Zupa z ryżem brązowym nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty pekińskiej nasza zupa pomidorowa z makaronem nasza Filet smażony nasz	Brokuły, gotowane w wodzie Makaron pelhoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz Zupa barszcz czerwony nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza Gulasz wieprzowy z ciecierzycą nasz surówka z selera nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Surówka z kapusty białej nasza Noga z kurczaka gotowana nasza
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Banan	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone	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 Pasta z fasoli nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor twaróg z koperkiem 75g nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz Ogórek serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Pasta jajeczna z majonezem 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 2162 = 8513 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 18,21 % Kcal z węglowodanów 58,64 %	Energia: Kcal 2311 = 9084 kJ Kcal z tłuszczu 30,98 % Kcal z białka 16,30 % Kcal z węglowodanów 57,62 %	Energia: Kcal 2211 = 8709 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 18,47 % Kcal z węglowodanów 58,77 %	Energia: Kcal 2017 = 7307 kJ Kcal z tłuszczu 31,34 % Kcal z białka 19,25 % Kcal z węglowodanów 53,85 %	Energia: Kcal 2348 = 9003 kJ Kcal z tłuszczu 27,43 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 58,61 %	Energia: Kcal 2254 = 8878 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 60,40 %	Energia: Kcal 2243 = 9020 kJ Kcal z tłuszczu 33,20 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 53,19 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316,97 g Błonnik: 27,09 g Skrobia: 96,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,88 g Błonnik: 35,53 g Skrobia: 104,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,83 g Błonnik: 30,95 g Skrobia: 83,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,52 g Błonnik: 26,65 g Skrobia: 57,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,02 g Błonnik: 34,74 g Skrobia: 26,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,33 g Błonnik: 38,27 g Skrobia: 77,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,29 g Błonnik: 22,62 g Skrobia: 33,39 g
Białko: Białko ogółem: 98,44 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 37,41 g	Białko: Białko ogółem: 94,19 g Białko roślinne: 22,44 g Białko zwierzęce: 28,53 g	Białko: Białko ogółem: 102,07 g Białko roślinne: 16,24 g Białko zwierzęce: 43,85 g	Białko: Białko ogółem: 97,07 g Białko roślinne: 13,19 g Białko zwierzęce: 29,25 g	Białko: Białko ogółem: 105,55 g Białko roślinne: 13,12 g Białko zwierzęce: 20,84 g	Białko: Białko ogółem: 92,32 g Białko roślinne: 16,47 g Białko zwierzęce: 32,32 g	Białko: Białko ogółem: 97,32 g Białko roślinne: 11,49 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,49 g Cholesterol: 135,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,54 g Cholesterol: 140,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,55 g Cholesterol: 315,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,24 g Cholesterol: 118,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,55 g Cholesterol: 77,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,64 g Cholesterol: 334,65 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,73 g Cholesterol: 176,00 mg


23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 725kcal, B o.: 27.29g, T: 20.85g, W o.: 106.68g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g

► 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)
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
Zupa krupnik nasz.N (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	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: 471kcal, B o.: 16.13g, T: 14.75g, W o.: 67.12g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
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:	2162 kcal	Białko ogółem:	98.44 g
Tłuszcz:	66.49 g	Węglowodany ogółem:	316.97 g
Węglowodany przyswajalne:	160.47 g	Glukoza:	2.51 g
Fruktoza:	2.32 g	Sacharoza:	24.36 g
Laktoza:	23.16 g	Błonnik pokarmowy:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.24 g	Sód:	1896.1 mg


24.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 30.02g, T: 28.91g, W o.: 104.67g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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

► 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: 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: 561kcal, B o.: 13.5g, T: 25.67g, W o.: 68.17g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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:	2311 kcal	Białko ogółem:	94.19 g
Tłuszcz:	79.54 g	Węglowodany ogółem:	332.88 g
Węglowodany przyswajalne:	165.84 g	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:	17.17 g	Sód:	1325.2 mg


25.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 28.71g, T: 24.44g, W o.: 104.94g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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

► Obiad (E: 624kcal, B o.: 50.02g, T: 16.04g, W o.: 94.97g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
kotlet rybny w sosie greckim nasza (E: 302kcal, B o.: 30.87g, T: 10.01g, W o.: 25.27g)	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: 637kcal, B o.: 21.34g, T: 24.47g, W o.: 81.32g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
Pasta z fasoli nasza (E: 124kcal, B o.: 5.6g, T: 5.48g, W o.: 12.9g)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	102.07 g
Tłuszcz:	65.55 g	Węglowodany ogółem:	324.83 g
Węglowodany przyswajalne:	164.09 g	Glukoza:	12.77 g
Fruktoza:	11.37 g	Sacharoza:	40.66 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	30.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.12 g	Sód:	1619.4 mg


26.03.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 31.38g, T: 21.72g, W o.: 103.35g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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 kiszone nasze (E: 7kcal, B o.: 0.5g, T: 0.15g, W o.: 0.75g)	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

► Obiad (E: 709kcal, B o.: 42.73g, T: 31.48g, W o.: 86.77g)

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 kapusty pekińskiej nasza (E: 119kcal, B o.: 1.6g, T: 10.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja
Filet smażony nasz (E: 232kcal, B o.: 19.66g, T: 13.72g, W o.: 7.82g)	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: 532kcal, B o.: 22.36g, T: 16.84g, W o.: 72.1g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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 75g nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	97.07 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	271.52 g
Węglowodany przyswajalne:	104.11 g	Glukoza:	4.94 g
Fruktoza:	4.48 g	Sacharoza:	20.9 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	26.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.24 g	Sód:	2476.4 mg


27.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 863kcal, B o.: 36.5g, T: 31.78g, W o.: 107.55g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja
sałatka ze śledzia w oleju nasza (E: 113kcal, B o.: 4.67g, T: 10.19g, W o.: 0.68g)	0.5 porcji
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)

► **Obiad (E: 766kcal, B o.: 42.44g, T: 21.55g, W o.: 123.9g)**

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g)	1 porcja (100g)
Makaron pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz (E: 488kcal, B o.: 22.26g, T: 14.56g, W o.: 68.01g)	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: 629kcal, B o.: 25.89g, T: 17.5g, W o.: 90.79g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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:	2348 kcal	Białko ogółem:	105.55 g
Tłuszcz:	71.55 g	Węglowodany ogółem:	344.02 g
Węglowodany przyswajalne:	111.96 g	Glukoza:	6.24 g
Fruktoza:	12.17 g	Sacharoza:	23.4 g
Laktoza:	14.96 g	Łonnik pokarmowy:	34.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.26 g	Sód:	1244.06 mg


28.03.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 813kcal, B o.: 29.2g, T: 25.35g, W o.: 115.09g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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

► Obiad (E: 782kcal, B o.: 42.37g, T: 19.36g, W o.: 138.08g)

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 z ciecierzycą nasz (E: 243kcal, B o.: 16.39g, T: 11.04g, W o.: 20.73g)	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: 565kcal, B o.: 18.95g, T: 23.53g, W o.: 68.36g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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 z majonezem nasza (E: 138kcal, B o.: 9.54g, T: 10.48g, W o.: 1.32g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	92.32 g
Tłuszcz:	68.64 g	Węglowodany ogółem:	340.33 g
Węglowodany przyswajalne:	140.4 g	Glukoza:	7.64 g
Fruktoza:	7.71 g	Sacharoza:	26.04 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	38.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.24 g	Sód:	1356.55 mg


29.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 739kcal, B o.: 28.77g, T: 21.86g, W o.: 107.41g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
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: 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
Surówka z kapusty białej nasza (E: 136kcal, B o.: 2.1g, T: 10.28g, W o.: 10.88g)	1 porcja
Noga z kurczaka gotowana nasza (E: 286kcal, B o.: 30.24g, T: 18.36g, W o.: 0g)	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: 559kcal, B o.: 13.38g, T: 25.63g, W o.: 67.85g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 293kcal, B o.: 8.72g, T: 1.47g, W o.: 59.85g)	3 kromki (105g)
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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	97.32 g
Tłuszcz:	82.73 g	Węglowodany ogółem:	298.29 g
Węglowodany przyswajalne:	132.27 g	Glukoza:	12.88 g
Fruktoza:	11.01 g	Sacharoza:	36.98 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.85 g	Sód:	1414.95 mg