

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 żytni razowy nasz Salata polędwica z indyka miódowa nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Ogórek chleb żytni razowy nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Ogórek chleb żytni razowy nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Roszponka Filet pieczony z kurczaka	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz pasztet z kurczaka nasz Salata	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Ogórek wędlina szynka gotowana nasza
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	serek wiejski nasz nowy	Kisiel 150g	marchewka z jabłkiem	kefir nasz	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym cukrzyca nasz Surówka z marchewki nasza Zupa krupnik nasz	Zupa ziemniaczana nasza surówka z selera nasza Gulasz z indyka cukrzyca nasz Makaron pełnoziarnisty, świderki	Ziemniaki, gotowane w wodzie schab w jarzynach nasz Zupa z ryżem brązowym nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z makaronem nasza Pulpet drobiowy w sosie cukrzyca nasz Surówka z kapusty pekińskiej nasza	Brokuły, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza surówka z selera nasza Gulasz wieprzowy z ciemierzycą cukrzyca nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z kapusty białej nasza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem serek wypasiony nasz chleb żytni razowy nasz Rukola	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz chleb żytni razowy nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor twaróg z koperkiem nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz serek wiejski nasz Ogórek	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Pomidor Pasta jajeczna z majonezem nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy 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 1836 = 4764 kJ Kcal z tłuszczu 30,19 % Kcal z białka 18,46 % Kcal z węglowodanów 56,37 %	Energia: Kcal 1996 = 5345 kJ Kcal z tłuszczu 33,48 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 55,35 %	Energia: Kcal 1846 = 5009 kJ Kcal z tłuszczu 36,08 % Kcal z białka 20,06 % Kcal z węglowodanów 48,14 %	Energia: Kcal 1813 = 4435 kJ Kcal z tłuszczu 32,51 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 52,41 %	Energia: Kcal 1806 = 4489 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 57,30 %	Energia: Kcal 1925 = 5124 kJ Kcal z tłuszczu 31,84 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 56,29 %	Energia: Kcal 1819 = 4963 kJ Kcal z tłuszczu 37,75 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 48,91 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,76 g Błonnik: 38,24 g Skrobia: 74,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,20 g Błonnik: 48,73 g Skrobia: 27,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,16 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 49,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,56 g Błonnik: 33,81 g Skrobia: 56,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,70 g Błonnik: 43,65 g Skrobia: 26,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,90 g Błonnik: 42,97 g Skrobia: 77,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,40 g Błonnik: 31,64 g Skrobia: 29,33 g
Białko: Białko ogółem: 84,71 g Białko roślinne: 13,95 g Białko zwierzęce: 26,86 g	Białko: Białko ogółem: 79,57 g Białko roślinne: 10,39 g Białko zwierzęce: 16,87 g	Białko: Białko ogółem: 92,56 g Białko roślinne: 10,39 g Białko zwierzęce: 6,25 g	Białko: Białko ogółem: 87,82 g Białko roślinne: 11,83 g Białko zwierzęce: 21,56 g	Białko: Białko ogółem: 84,08 g Białko roślinne: 11,48 g Białko zwierzęce: 9,67 g	Białko: Białko ogółem: 81,53 g Białko roślinne: 14,67 g Białko zwierzęce: 21,78 g	Białko: Białko ogółem: 80,64 g Białko roślinne: 8,29 g Białko zwierzęce: 30,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,59 g Cholesterol: 110,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,25 g Cholesterol: 84,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,01 g Cholesterol: 257,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,48 g Cholesterol: 107,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,58 g Cholesterol: 34,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesterol: 309,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,29 g Cholesterol: 151,20 mg


23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 14.47g, T: 15.1g, W o.: 61.82g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 70kcal, B o.: 8.8g, T: 2.32g, W o.: 3.6g)	80g

► 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: 828kcal, B o.: 46.68g, T: 26.93g, W o.: 127.17g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym cukrzyca nasz (E: 236kcal, B o.: 23.07g, T: 10.36g, W o.: 14.5g)	1 porcja
Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
Zupa krupnik nasz (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	1 porcja

► Kolacja (E: 459kcal, B o.: 16.76g, T: 15.56g, W o.: 60.37g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1836 kcal	Białko ogółem:	84.71 g
Tłuszcz:	61.59 g	Węglowodany ogółem:	258.76 g
Węglowodany przyswajalne:	114.34 g	Cholesterol:	110.8 mg
Glukoza:	4.46 g	Fruktoza:	3.99 g
Sacharoza:	17.87 g	Laktoza:	8.59 g
Błonnik pokarmowy:	38.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.31 g
Sód:	1788.2 mg		


24.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 16.24g, T: 24.84g, W o.: 62.33g)

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: 163kcal, B o.: 10.4g, T: 12g, W o.: 2.64g)	80g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)

► 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: 837kcal, B o.: 52.68g, T: 23.23g, W o.: 131.27g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Gulasz z indyka cukrzyca nasz (E: 274kcal, B o.: 19.88g, T: 15.32g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, świderki (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	3/4 szklanki (80g)

► Kolacja (E: 520kcal, B o.: 9.93g, T: 25.46g, W o.: 60.82g)

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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal	Białko ogółem:	79.57 g
Tłuszcz:	74.25 g	Węglowodany ogółem:	276.2 g
Węglowodany przyswajalne:	72.57 g	Cholesterol:	84.9 mg
Glukoza:	6.72 g	Fruktoza:	12.47 g
Sacharoza:	21.88 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	48.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.83 g
Sód:	1170.8 mg		


25.03.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 11.99g, T: 17.64g, W o.: 59.39g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)

► II Śniadanie (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)

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

► 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

► Kolacja (E: 596kcal, B o.: 17.77g, T: 24.26g, W o.: 73.97g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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:	1846 kcal	Białko ogółem:	92.56 g
Tłuszcz:	74.01 g	Węglowodany ogółem:	222.16 g
Węglowodany przyswajalne:	74.79 g	Cholesterol:	257 mg
Glukoza:	3.63 g	Fruktoza:	3.67 g
Sacharoza:	17.41 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	34.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.46 g
Sód:	1319.4 mg		



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 16.76g, T: 15.56g, W o.: 60.37g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)

► II Śniadanie (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
---	----------

► Obiad (E: 735kcal, B o.: 45.75g, T: 31.39g, 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
Pulpet drobiowy w sosie cukrzyca nasz (E: 258kcal, B o.: 22.68g, T: 13.63g, W o.: 12.42g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej nasza (E: 119kcal, B o.: 1.6g, T: 10.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja

► Kolacja (E: 544kcal, B o.: 25.27g, T: 18.53g, W o.: 67.28g)

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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 158kcal, B o.: 19.43g, T: 5.69g, W o.: 7.59g)	1.5 porcji



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	Białko ogółem:	87.82 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	237.56 g
Węglowodany przyswajalne:	75.65 g	Cholesterol:	107.7 mg
Glukoza:	3.84 g	Fruktoza:	3.6 g
Sacharoza:	28.25 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	33.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.27 g
Sód:	2045.35 mg		



27.03.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 15.29g, T: 14.22g, W o.: 59.04g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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)

► II Śniadanie (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
--	----------

► Obiad (E: 784kcal, B o.: 45.73g, T: 20.81g, 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: 494kcal, B o.: 24.45g, T: 13.67g, W o.: 69.46g)	1 porcja

► Kolacja (E: 505kcal, B o.: 22.24g, T: 17.29g, W o.: 62.69g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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:	1806 kcal	Białko ogółem:	84.08 g
Tłuszcz:	57.58 g	Węglowodany ogółem:	258.7 g
Węglowodany przyswajalne:	61.84 g	Cholesterol:	34.9 mg
Glukoza:	4.65 g	Fruktoza:	5.33 g
Sacharoza:	20.95 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	43.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	4.73 g
Sód:	1032.91 mg		



28.03.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 16.07g, T: 22.38g, W o.: 62.78g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 149kcal, B o.: 10.4g, T: 9.6g, W o.: 4.56g)	1 i 2/3 porcji (80g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► II Śniadanie (E: 96kcal, B o.: 7.6g, T: 3g, W o.: 9.8g)

kefir nasz (E: 96kcal, B o.: 7.6g, T: 3g, W o.: 9.8g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 42.48g, T: 19.41g, W o.: 137.31g)

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
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z ciecierzycą cukrzyca nasz (E: 238kcal, B o.: 16.5g, T: 11.09g, W o.: 19.96g)	1 porcja

► Kolacja (E: 524kcal, B o.: 15.38g, T: 23.32g, W o.: 61.01g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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:	1925 kcal	Białko ogółem:	81.53 g
Tłuszcz:	68.11 g	Węglowodany ogółem:	270.9 g
Węglowodany przyswajalne:	106.41 g	Cholesterol:	309.85 mg
Glukoza:	3.05 g	Fruktoza:	2.72 g
Sacharoza:	17.71 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	42.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	5.68 g
Sód:	1211.05 mg		



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 16.94g, T: 15.51g, W o.: 60.69g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g

► 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: 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

► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 9.81g, T: 25.42g, W o.: 60.5g)

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 żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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:	1819 kcal	Białko ogółem:	80.64 g
Tłuszcz:	76.29 g	Węglowodany ogółem:	222.4 g
Węglowodany przyswajalne:	70.57 g	Cholesterol:	151.2 mg
Glukoza:	7.68 g	Fruktoza:	13.33 g
Sacharoza:	18.3 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	31.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.64 g
Sód:	1078.45 mg		