

poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem sałatka jarzynowa z majonezem nasza Chrzan ciasto babka wielkanocna Filet pieczony z kurczaka Ogórek	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlina krakowska parzona Ogórki kiszzone Płatki żytnie na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Szyńka z indyka nasza N kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem połędwica z indyka miódowa nasza Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlina szynka gotowana nasza Sałata Płatki jaglane na mleku nasze sałatka ze śledzia w oleju nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasza Roszponka Płatki ryżowe na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórk kiszzone płatki żytnie na mleku nasze połędwica sopočka nasza
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Łazanki z kapustą kiszoną nasz zupa pomidorowa z ryżem brażowym nasza Kotlet schabowy surówka z selera nasza	Zupa ziemniaczana nasza Łazanki z kapustą kiszoną nasz Zupa pomidorowa z ryżem Kotlet rybny w sosie greckim nasza Zupa krupnik nasza.N	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet rybny w sosie greckim nasza Zupa krupnik nasza.N	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty pekińskiej nasza Stek wieprzowy z cebulą zupa pomidorowa z makaronem nasza	Brokuły, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pelhoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana surówka z selera nasza Zupa ziemniaczana nasza Klops gotowany w sosie koperkowym nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z kapusty białej nasza Rosół z makaronem nasz
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Jabiko	Banan	Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	Pomarańcza	Banan
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka połędwica z indyka miódowa nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Jaja gotowane	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasza Sałata lodowa Pasta z fasoli nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Rukola twaróg z koperkiem 75g nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Miód pszczeli serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Jaja gotowane Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem serek wypasiony nasz Ogórek

poniedziałek (2026-04-06)	wtorek (2026-04-07)	środa (2026-04-08)	czwartek (2026-04-09)	piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)
Energia: Kcal 2129 = 8330 kJ Kcal z tłuszczu 28,99 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 58,76 %	Energia: Kcal 2202 = 8570 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 2296 = 8709 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 57,28 %	Energia: Kcal 2075 = 7568 kJ Kcal z tłuszczu 32,55 % Kcal z białka 18,85 % Kcal z węglowodanów 52,97 %	Energia: Kcal 2350 = 9039 kJ Kcal z tłuszczu 27,56 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 58,76 %	Energia: Kcal 2194 = 8621 kJ Kcal z tłuszczu 28,81 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 60,52 %	Energia: Kcal 2260 = 9026 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 52,76 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,73 g Błonnik: 34,83 g Skrobia: 69,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,64 g Błonnik: 25,50 g Skrobia: 88,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,78 g Błonnik: 29,72 g Skrobia: 103,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,79 g Błonnik: 27,04 g Skrobia: 50,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,23 g Błonnik: 35,62 g Skrobia: 26,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,93 g Błonnik: 36,89 g Skrobia: 69,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,08 g Błonnik: 22,92 g Skrobia: 33,39 g
Białko: Białko ogółem: 93,44 g Białko roślinne: 14,01 g Białko zwierzęce: 29,52 g	Białko: Białko ogółem: 86,55 g Białko roślinne: 19,60 g Białko zwierzęce: 26,15 g	Białko: Białko ogółem: 112,25 g Białko roślinne: 17,02 g Białko zwierzęce: 44,40 g	Białko: Białko ogółem: 97,77 g Białko roślinne: 11,97 g Białko zwierzęce: 31,83 g	Białko: Białko ogółem: 104,03 g Białko roślinne: 14,50 g Białko zwierzęce: 20,92 g	Białko: Białko ogółem: 82,03 g Białko roślinne: 15,70 g Białko zwierzęce: 18,56 g	Białko: Białko ogółem: 99,09 g Białko roślinne: 11,49 g Białko zwierzęce: 40,78 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,58 g Cholesterol: 243,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,14 g Cholesterol: 260,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,92 g Cholesterol: 151,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,05 g Cholesterol: 101,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,96 g Cholesterol: 77,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,23 g Cholesterol: 265,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,65 g Cholesterol: 176,00 mg


06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 833kcal, B o.: 26.44g, T: 27.74g, W o.: 120.28g)

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)
sałatka jarzynowa z majonezem nasza (E: 120kcal, B o.: 2.85g, T: 7.55g, W o.: 11.17g)	1 porcja
Chrzan (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.81g)	1 łyżeczka (10g)
ciasto babka wielkanocna (E: 226kcal, B o.: 4.33g, T: 5.73g, W o.: 39.86g)	1 porcja
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► Obiad (E: 742kcal, B o.: 51.42g, T: 25.64g, W o.: 103.03g)

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 ryżem brązowym nasza (E: 250kcal, B o.: 17.41g, T: 7.3g, W o.: 49.95g)	1 porcja
Kotlet schabowy (E: 289kcal, B o.: 27g, T: 16.82g, W o.: 7.91g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	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: 464kcal, B o.: 14.86g, T: 14.48g, W o.: 67.64g)

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)
Roszpinka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	93.44 g
Tłuszcz:	68.58 g	Węglowodany ogółem:	312.73 g
Węglowodany przyswajalne:	117.46 g	Glukoza:	6.5 g
Fruktoza:	12.08 g	Sacharoza:	26.97 g
Laktoza:	0.39 g	Błonnik pokarmowy:	34.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.95 g	Sód:	1773.44 mg


07.04.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 742kcal, B o.: 29.09g, T: 22.01g, W o.: 107.49g)

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 krakowska parzona (E: 52kcal, B o.: 7.5g, T: 1.8g, W o.: 1.4g)	50g
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja

► Obiad (E: 769kcal, B o.: 39.8g, T: 26.63g, W o.: 116.21g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Łazanki z kapustą kiszoną nasz (E: 543kcal, B o.: 22.57g, T: 21.08g, W o.: 68.01g)	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: 497kcal, B o.: 15.66g, T: 17.9g, W o.: 67.34g)

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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	86.55 g
Tłuszcz:	67.14 g	Węglowodany ogółem:	334.64 g
Węglowodany przyswajalne:	187.55 g	Glukoza:	10.73 g
Fruktoza:	9.3 g	Sacharoza:	36.81 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.08 g	Sód:	2205.4 mg


08.04.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 771kcal, B o.: 30.46g, T: 25.09g, W o.: 105.89g)

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)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g
kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g)	1 porcja

► Obiad (E: 788kcal, B o.: 53.75g, T: 16.37g, W o.: 132.16g)

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: 332kcal, B o.: 31.54g, T: 10.08g, W o.: 31.67g)	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: 637kcal, B o.: 21.24g, T: 24.46g, W o.: 81.33g)

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 lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	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:	2296 kcal	Białko ogółem:	112.25 g
Tłuszcz:	69.92 g	Węglowodany ogółem:	328.78 g
Węglowodany przyswajalne:	158.45 g	Glukoza:	4.14 g
Fruktoza:	4.13 g	Sacharoza:	18.85 g
Laktoza:	22.77 g	Błonnik pokarmowy:	29.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.32 g	Sód:	1442.25 mg


09.04.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 730kcal, B o.: 29.83g, T: 21.42g, W o.: 105.9g)

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)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja

► Obiad (E: 773kcal, B o.: 44.91g, T: 36.57g, W o.: 88.82g)

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
Stek wieprzowy z cebulą (E: 296kcal, B o.: 21.84g, T: 18.81g, W o.: 9.87g)	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: 527kcal, B o.: 22.43g, T: 16.86g, W o.: 70.77g)

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)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
twaróg z koperkiem 75g nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	97.77 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	274.79 g
Węglowodany przyswajalne:	98.11 g	Glukoza:	5.45 g
Fruktoza:	4.93 g	Sacharoza:	21.45 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	27.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.15 g	Sód:	1911 mg


10.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 856kcal, B o.: 33.88g, T: 32.04g, W o.: 107.73g)**

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
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (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

► **Obiad (E: 778kcal, B o.: 43.54g, T: 21.7g, W o.: 125.8g)**

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 nasz (E: 488kcal, B o.: 22.26g, T: 14.56g, W o.: 68.01g)	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: 626kcal, B o.: 25.89g, T: 17.5g, W o.: 89.92g)**

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)
Miód pszczeli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g)	1 łyżka (25g)
serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	104.03 g
Tłuszcz:	71.96 g	Węglowodany ogółem:	345.23 g
Węglowodany przyswajalne:	133.14 g	Glukoza:	6.67 g
Fruktoza:	12.62 g	Sacharoza:	24.07 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	35.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.54 g	Sód:	1248.61 mg


11.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 813kcal, B o.: 29.32g, T: 25.39g, W o.: 114.91g)

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)
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (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.: 34.86g, T: 23.94g, W o.: 129.81g)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 214kcal, B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Klops gotowany w sosie koperkowym nasz (E: 260kcal, B o.: 9.82g, T: 15.67g, W o.: 21.24g)	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: 526kcal, B o.: 16.05g, T: 20.5g, W o.: 68.41g)

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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 29kcal, B o.: 0.39g, T: 2.6g, W o.: 1.07g)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	82.03 g
Tłuszcz:	70.23 g	Węglowodany ogółem:	331.93 g
Węglowodany przyswajalne:	131.87 g	Glukoza:	7.58 g
Fruktoza:	7.62 g	Sacharoza:	26.38 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	36.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.96 g	Sód:	1965.77 mg



12.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 752kcal, B o.: 30.59g, T: 22.81g, W o.: 106.39g)**

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 kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g

► **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)
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
Rosół z makaronem nasz (E: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)	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: 563kcal, B o.: 13.33g, T: 25.6g, W o.: 68.66g)**

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.: 2.22g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	99.09 g
Tłuszcz:	83.65 g	Węglowodany ogółem:	298.08 g
Węglowodany przyswajalne:	132.07 g	Glukoza:	12.88 g
Fruktoza:	11.01 g	Sacharoza:	36.98 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.23 g	Sód:	2018.95 mg