

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Krakowska wędrzona nasza Ogórek kiszony chleb pszenno- żytni nasz płatki owsiane na mleku ryż na mleku nasz poledwica sopocka nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Płatki jagdane na mleku nasze Ogórek kiszony chleb pszenno- żytni nasz pasztet z kurczaka nasz ryż na mleku nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Ogórek kiszony chleb pszenno- żytni nasz płatki owsiane na mleku Szyńka z indyka nasza N	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Szczypiorek chleb pszenno- żytni nasz Pomidor Jajko gotowane	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenno- żytni nasz płatki owsiane na mleku Jajko gotowane	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Ogórek kiszony chleb pszenno- żytni nasz płatki owsiane na mleku Serek wypasiony nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Zurek z jajkiem nasz Sapawka sopocka nasza Sernik krakowski
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	jogurt naturalny nasz	Banan	Pomarancza	Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie surowka z selera nasza Zupa krupnik nasz Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie surowka z selera nasza Zupa krupnik nasz Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym nasz	Makaron dwujajeczny Zupa brokulsowa nasza Surowka z marchewki nasza Potrawka z fileta drobiowego nasza Zupa pomidorowa z makaronem nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Schab gotowany w sosie nasz Surowka z buraczków nasza zupa pomidorowa z makaronem nasza	Ryż biały z jabłkiem nasz Zupa barszcz czerwony nasz	Zupa ziemniaczana nasza Makaron duszony z warzywami nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Rosół z makaronem nasz Surowka z marchewki nasza
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza Jajka gotowane	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza Szyńka z indyka nasza N	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza salatka grecka nasza	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza twaróg z kopekiem 75g nasz	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza Ser gouda	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza salatka grecka nasza	chleb pszenno- żytni nasz margaryna do smarowania nasza pasztet z kurczaka nasz
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Rukola poledwica z indyka miódowa nasza salatka jarzynowa nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Salatka lodowa Pomidor twaróg z kopekiem 75g nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Pasta jajeczna nasza Pomidor	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Ogórek wędlina szynka gotowana nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Salata serek wijski nasz nowy	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenno- żytni nasz Rukola twaróg z kopekiem nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenno- żytni nasz wędlina szynka gotowana nasza

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
Energia: Kcal 2130 = 7951 kJ Kcal z tłuszczu 32,96 % Kcal z białka 19,83 % Kcal z węglowodanów 51,65 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,04 g Błonnik: 24,08 g Skrobia: 56,06 g Białko: Białko ogółem: 105,59 g Białko o śluzie: 10,44 g Białko zwierzęce: 46,06 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,00 g Cholesterol: 313,70 mg	Energia: Kcal 2327 = 8463 kJ Kcal z tłuszczu 31,96 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 54,02 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,29 g Błonnik: 32,21 g Skrobia: 96,74 g Białko: Białko ogółem: 106,52 g Białko o śluzie: 16,27 g Białko zwierzęce: 30,60 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,64 g Cholesterol: 119,60 mg	Energia: Kcal 2438 = 9563 kJ Kcal z tłuszczu 32,23 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 56,12 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,03 g Błonnik: 34,77 g Skrobia: 85,86 g Białko: Białko ogółem: 90,68 g Białko o śluzie: 22,05 g Białko zwierzęce: 36,78 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,31 g Cholesterol: 380,20 mg	Energia: Kcal 2225 = 8254 kJ Kcal z tłuszczu 32,63 % Kcal z białka 21,11 % Kcal z węglowodanów 50,45 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,64 g Błonnik: 34,77 g Skrobia: 69,02 g Białko: Białko ogółem: 117,42 g Białko o śluzie: 15,62 g Białko zwierzęce: 36,57 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,68 g Cholesterol: 125,15 mg	Energia: Kcal 2248 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 31,06 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 56,60 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,07 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 56,32 g Białko: Białko ogółem: 90,78 g Białko o śluzie: 13,42 g Białko zwierzęce: 31,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,59 g Cholesterol: 244,20 mg	Energia: Kcal 2201 = 8288 kJ Kcal z tłuszczu 30,12 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 59,23 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,91 g Błonnik: 35,24 g Skrobia: 84,50 g Białko: Białko ogółem: 84,09 g Białko o śluzie: 19,37 g Białko zwierzęce: 11,66 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,67 g Cholesterol: 56,00 mg	Energia: Kcal 2232 = 8229 kJ Kcal z tłuszczu 36,73 % Kcal z białka 20,37 % Kcal z węglowodanów 46,73 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,77 g Błonnik: 24,23 g Skrobia: 40,40 g Białko: Białko ogółem: 113,68 g Białko o śluzie: 9,97 g Białko zwierzęce: 46,44 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,08 g Cholesterol: 370,30 mg


30.03.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 30.42g, T: 22.08g, W o.: 84g)**

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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
połudwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g

► **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: 564kcal, B o.: 43.6g, T: 15.93g, W o.: 83.52g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zupa ryżowa nasza (E: 185kcal, B o.: 15.53g, T: 5.5g, W o.: 38.17g)	1 porcja
Salata z jogurtem nasza (E: 13kcal, B o.: 0.78g, T: 0.6g, W o.: 1.06g)	1 porcja
Sztuka fileta w sosie nasz (E: 224kcal, B o.: 23.69g, T: 9.63g, W o.: 11.49g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 315kcal, B o.: 12.16g, T: 11.33g, W o.: 40.3g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

► **Kolacja (E: 501kcal, B o.: 12.61g, T: 24.66g, W o.: 57.82g)**

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
połudwica z indyka miodowa nasza (E: 26kcal, B o.: 3.3g, T: 0.87g, W o.: 1.35g)	30g
sałatka jarzynowa nasza (E: 151kcal, B o.: 2.74g, T: 11.21g, W o.: 10.71g)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	105.59 g
Tłuszcz:	78 g	Węglowodany ogółem:	275.04 g
Węglowodany przyswajalne:	102.92 g	Cholesterol:	313.7 mg
Glukoza:	2.38 g	Fruktoza:	2.35 g
Sacharoza:	15.64 g	Laktoza:	23.16 g
Błonnik pokarmowy:	24.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.71 g
Sód:	1933.2 mg		

31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 25.45g, T: 26.42g, W o.: 87g)

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

► II Śniadanie (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)
---	-----------------

► Obiad (E: 836kcal, B o.: 47.38g, T: 27.76g, W o.: 126.05g)

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 selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Zupa krupnik nasz (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym nasz (E: 319kcal, B o.: 21.76g, T: 20.15g, W o.: 13.19g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 330kcal, B o.: 13.91g, T: 11.98g, W o.: 41.25g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g

► Kolacja (E: 427kcal, B o.: 19.18g, T: 16.28g, W o.: 50.69g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Salata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (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:	2327 kcal	Białko ogółem:	106.52 g
Tłuszcz:	82.64 g	Węglowodany ogółem:	314.29 g
Węglowodany przyswajalne:	148.95 g	Cholesterol:	119.6 mg
Glukoza:	4.69 g	Fruktoza:	3.95 g
Sacharoza:	24.03 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	32.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.07 g
Sód:	1649.4 mg		

01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 716kcal, B o.: 26.69g, T: 28.22g, W o.: 88.95g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)

► 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: 840kcal, B o.: 49.13g, T: 21.79g, W o.: 139.41g)

Makaron dwujajeczny (E: 298kcal, B o.: 9.6g, T: 2.08g, W o.: 61.44g)	1 szklanka (80g)
Zupa brokułowa nasza (E: 243kcal, B o.: 17.92g, T: 6.83g, W o.: 49.23g)	1 porcja
Surówka z marchewki nasza (E: 91kcal, B o.: 1.4g, T: 5.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
Potrąwka z fileta drobiowego nasza (E: 208kcal, B o.: 20.21g, T: 7.6g, W o.: 16.56g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 310kcal, B o.: 7.16g, T: 11.71g, W o.: 43.71g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
sałatka grecka nasza (E: 65kcal, B o.: 1.25g, T: 5.23g, W o.: 3.71g)	1 porcja

► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 15.98g, T: 24.87g, W o.: 48.18g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Pasta jajeczna nasza (E: 153kcal, B o.: 9.48g, T: 12.31g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2438 kcal	Białko ogółem:	99.68 g
Tłuszcz:	87.31 g	Węglowodany ogółem:	342.03 g
Węglowodany przyswajalne:	178.34 g	Cholesterol:	380.2 mg
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	15.4 g
Sacharoza:	23.32 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	34.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.89 g
Sód:	1989.6 mg		

02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 28.56g, T: 26.4g, W o.: 82.67g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g

► II Śniadanie (E: 96kcal, B o.: 5.85g, T: 4.5g, W o.: 7.95g)

jogurt naturalny nasz (E: 96kcal, B o.: 5.85g, T: 4.5g, W o.: 7.95g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

► Obiad (E: 727kcal, B o.: 50.75g, T: 25.3g, W o.: 97.45g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Schab gotowany w sosie nasz (E: 268kcal, B o.: 26.88g, T: 12.67g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka z buraczków nasza (E: 101kcal, B o.: 2.4g, T: 5.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 350kcal, B o.: 18.86g, T: 10.27g, W o.: 45.06g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
twaróg z koperkiem 75g nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja

► Kolacja (E: 374kcal, B o.: 13.4g, T: 14.21g, W o.: 47.49g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	117.42 g
Tłuszcz:	80.68 g	Węglowodany ogółem:	280.62 g
Węglowodany przyswajalne:	115.47 g	Cholesterol:	125.15 mg
Glukoza:	2.52 g	Fruktoza:	2.32 g
Sacharoza:	24.1 g	Laktoza:	15.16 g
Błonnik pokarmowy:	24.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	1553.9 mg		

03.04.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 666kcal, B o.: 25.21g, T: 24.57g, W o.: 87.36g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

II Śniadanie (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)
--	-----------------

Obiad (E: 540kcal, B o.: 20.88g, T: 17.49g, W o.: 97.84g)

Ryż biały z jabłkiem nasz (E: 285kcal, B o.: 2.9g, T: 10.8g, W o.: 45.75g)	1 porcja
Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 404kcal, B o.: 19.86g, T: 17.93g, W o.: 40.05g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, T: 11.45g, W o.: 0.05g)	2 plastry (50g)

Kolacja (E: 444kcal, B o.: 22.83g, T: 17g, W o.: 49.22g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	90.78 g
Tłuszcz:	77.59 g	Węglowodany ogółem:	318.07 g
Węglowodany przyswajalne:	171.91 g	Cholesterol:	244.2 mg
Glukoza:	13.35 g	Fruktoza:	17.12 g
Sacharoza:	43.44 g	Laktoza:	15.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.02 g
Sód:	1761.6 mg		

04.04.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 25.34g, T: 32.03g, W o.: 85.32g)

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)
chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)	60g

II Śniadanie (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)
--	-------------------

Obiad (E: 644kcal, B o.: 30.27g, T: 13.16g, W o.: 127.26g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Makaron duszony z warzywami nasz (E: 418kcal, B o.: 13.04g, T: 7.61g, W o.: 79.06g)	1 porcja

Podwieczorek (E: 310kcal, B o.: 7.16g, T: 11.71g, W o.: 43.71g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
salatka grecka nasza (E: 65kcal, B o.: 1.25g, T: 5.23g, W o.: 3.71g)	1 porcja

Kolacja (E: 429kcal, B o.: 19.52g, T: 16.37g, W o.: 50.82g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	84.09 g
Tłuszcz:	73.67 g	Węglowodany ogółem:	325.91 g
Węglowodany przyswajalne:	148.3 g	Cholesterol:	56 mg
Glukoza:	8.86 g	Fruktoza:	9.03 g
Sacharoza:	26.76 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	35.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.98 g
Sód:	1574.2 mg		

05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 743kcal, B o.: 33.7g, T: 32g, W o.: 80.35g)

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 pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
Żurek z jajkiem nasz (E: 97kcal, B o.: 7.17g, T: 6.18g, W o.: 3.87g)	1 porcja
połudwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Sernik krakowski (E: 262kcal, B o.: 11.2g, T: 10.72g, W o.: 30.56g)	2/3 sztuki (80g)

► II Śniadanie (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)
---	-----------------

► Obiad (E: 706kcal, B o.: 52.47g, T: 29.64g, W o.: 80.73g)

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
Rosół z makaronem nasz (E: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)	1 porcja
Surówka z marchewki nasza (E: 91kcal, B o.: 1.4g, T: 5.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja

► Podwieczorek (E: 361kcal, B o.: 13.41g, T: 14.98g, W o.: 42.3g)

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)

► Kolacja (E: 377kcal, B o.: 13.5g, T: 14.26g, W o.: 48.09g)

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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	113.68 g
Tłuszcz:	91.08 g	Węglowodany ogółem:	260.77 g
Węglowodany przyswajalne:	95.71 g	Cholesterol:	370.3 mg
Glukoza:	5.96 g	Fruktoza:	5.43 g
Sacharoza:	38.57 g	Laktoza:	2.55 g
Błonnik pokarmowy:	24.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.48 g
Sód:	1302.35 mg		