

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 Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze połędwica sopocka nasza	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem krakowska wędzona nasza Ogórek chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza ryż na mleku nasz	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza pasztet z kurczaka nasz Ogórek kiszony Płatki jaglane na mleku nasze	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Roszponka Płatki owsiane na mleku nasze Szynka z indyka nasza N	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Ogórek Pasta z białek jaj nasza	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Ogórek serek wytopiony nasz płatki orkiszowe na mleku nasze	Śniadanie Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Żurek z jajkiem nasz połędwica sopocka nasza Salata Sernik krakowski
Obiad Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ryżowa nasza Salata z jogurtem nasza Sztuka fileta w sosie nasz	Obiad Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza Zupa krupnik nasz Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym nasz	Obiad Zupa brokułowa nasza Surówka z marchewki nasza Makaron dwujęczny Potrawka z fileta drobiowego nasza	Obiad Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z makaronem nasza Schab gotowany w sosie nasz Surówka z buraczków nasza	Obiad Ryż biały z jabłkiem nasz Zupa barszcz czerwony nasz	Obiad Makaron duszony z warzywami nasz Zupa ziemniaczana nasza	Obiad Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Rosół z makaronem nasz Surówka z marchewki nasza
Podwieczorek Kefir, 2% tłuszczu	Podwieczorek Mandarynki	Podwieczorek Jabłko	Podwieczorek jogurt naturalny nasz	Podwieczorek Banan	Podwieczorek Pomarancza	Podwieczorek Mandarynki
Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Rukola połędwica z indyka miódowa nasza salatka jarzynowa nasza	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata lodowa twaróg z koperkiem 75g nasz	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza Pomidor	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Ogórek wędlina szynka gotowana nasza	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata serek wiejski nasz nowy	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Rukola twaróg z koperkiem nasz	Kolacja Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza 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)
<p>Energia: Kcal 1949 = 7199 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 20,36 % Kcal z węglowodanów 57,66 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,94 g Błonnik: 16,66 g Skrobia: 56,06 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 99,21 g Białko roślinne: 10,44 g Białko zwierzęce: 39,81 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,35 g Cholesterol: 133,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2131 = 8002 kJ Kcal z tłuszczu 26,75 % Kcal z białka 18,47 % Kcal z węglowodanów 59,92 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,24 g Błonnik: 24,79 g Skrobia: 96,74 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 98,39 g Białko roślinne: 16,27 g Białko zwierzęce: 30,60 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,34 g Cholesterol: 119,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2236 = 8729 kJ Kcal z tłuszczu 26,62 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 61,64 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,56 g Błonnik: 26,11 g Skrobia: 85,80 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96,55 g Białko roślinne: 21,16 g Białko zwierzęce: 37,03 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,14 g Cholesterol: 110,20 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2009 = 7689 kJ Kcal z tłuszczu 28,26 % Kcal z białka 20,77 % Kcal z węglowodanów 56,10 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,76 g Błonnik: 16,77 g Skrobia: 69,01 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 104,34 g Białko roślinne: 15,64 g Białko zwierzęce: 36,57 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,09 g Cholesterol: 125,15 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1990 = 8170 kJ Kcal z tłuszczu 23,82 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 65,34 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,05 g Błonnik: 17,04 g Skrobia: 56,32 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,18 g Białko roślinne: 13,42 g Białko zwierzęce: 18,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,66 g Cholesterol: 28,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2025 = 7561 kJ Kcal z tłuszczu 24,28 % Kcal z białka 16,34 % Kcal z węglowodanów 64,87 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,40 g Błonnik: 26,58 g Skrobia: 84,44 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 82,71 g Białko roślinne: 18,48 g Białko zwierzęce: 11,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,64 g Cholesterol: 56,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2005 = 7768 kJ Kcal z tłuszczu 30,87 % Kcal z białka 21,16 % Kcal z węglowodanów 52,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,67 g Błonnik: 16,81 g Skrobia: 40,40 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 106,05 g Białko roślinne: 9,87 g Białko zwierzęce: 46,44 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,78 g Cholesterol: 370,30 mg</p>



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 33.31g, T: 18.42g, W o.: 107.1g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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

► 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
Sałata 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: 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: 568kcal, B o.: 15.5g, T: 21g, W o.: 80.92g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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:	1949 kcal	Białko ogółem:	99.21 g
Tłuszcz:	59.35 g	Węglowodany ogółem:	280.94 g
Węglowodany przyswajalne:	102.62 g	Cholesterol:	133.7 mg
Glukoza:	2.38 g	Fruktoza:	2.35 g
Sacharoza:	15.64 g	Laktoza:	23.16 g
Błonnik pokarmowy:	16.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.37 g
Sód:	1862.7 mg		



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 28.34g, T: 22.76g, W o.: 110.1g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

► 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: 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: 494kcal, B o.: 22.07g, T: 12.62g, W o.: 73.79g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Sałata 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:	2131 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	63.34 g	Węglowodany ogółem:	319.24 g
Węglowodany przyswajalne:	148.7 g	Cholesterol:	119.6 mg
Glukoza:	4.69 g	Fruktoza:	3.95 g
Sacharoza:	24.03 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.68 g
Sód:	1649.4 mg		



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 783kcal, B o.: 29.58g, T: 24.56g, W o.: 112.05g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja

► Obiad (E: 885kcal, B o.: 49.13g, T: 26.79g, W o.: 139.41g)

Zupa brokułowa nasza (E: 243kcal, B o.: 17.92g, T: 6.83g, W o.: 49.23g)	1 porcja
Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
Makaron dwujajeczny (E: 298kcal, B o.: 9.6g, T: 2.08g, W o.: 61.44g)	1 szklanka (80g)
Potrawka z fileta drobiowego nasza (E: 208kcal, B o.: 20.21g, T: 7.6g, W o.: 16.56g)	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: 478kcal, B o.: 17.12g, T: 14.07g, W o.: 71.32g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	96.55 g
Tłuszcz:	66.14 g	Węglowodany ogółem:	344.56 g
Węglowodany przyswajalne:	176.62 g	Cholesterol:	110.2 mg
Glukoza:	8.52 g	Fruktoza:	14.26 g
Sacharoza:	23.22 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	26.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.36 g
Sód:	2013.95 mg		



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 31.45g, T: 22.74g, W o.: 105.77g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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

► 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)
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja
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

► Podwieczorek (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)
--	-----------------

► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 16.29g, T: 10.55g, W o.: 70.59g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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:	2009 kcal	Białko ogółem:	104.34 g
Tłuszcz:	63.09 g	Węglowodany ogółem:	281.76 g
Węglowodany przyswajalne:	115.19 g	Cholesterol:	125.15 mg
Glukoza:	2.49 g	Fruktoza:	2.3 g
Sacharoza:	24.09 g	Laktoza:	15.16 g
Błonnik pokarmowy:	16.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.31 g
Sód:	1164.5 mg		



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 29.58g, T: 21.23g, W o.: 111.29g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g)	1 porcja

► 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: 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: 511kcal, B o.: 25.72g, T: 13.34g, W o.: 72.32g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Sałata (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:	1990 kcal	Białko ogółem:	78.18 g
Tłuszcz:	52.66 g	Węglowodany ogółem:	325.05 g
Węglowodany przyswajalne:	172.05 g	Cholesterol:	28.7 mg
Glukoza:	13.35 g	Fruktoza:	17.12 g
Sacharoza:	43.44 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	17.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.17 g
Sód:	1382.3 mg		



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 791kcal, B o.: 28.23g, T: 28.37g, W o.: 108.42g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)	60g
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja

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

Makaron duszony z warzywami nasz (E: 418kcal, B o.: 13.04g, T: 7.61g, W o.: 79.06g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	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: 496kcal, B o.: 22.41g, T: 12.71g, W o.: 73.92g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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:	2025 kcal	Białko ogółem:	82.71 g
Tłuszcz:	54.64 g	Węglowodany ogółem:	328.4 g
Węglowodany przyswajalne:	146.54 g	Cholesterol:	56 mg
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	7.89 g
Sacharoza:	26.66 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	26.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.09 g
Sód:	1175.8 mg		



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 810kcal, B o.: 36.59g, T: 28.34g, W o.: 103.45g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Żurek z jajkiem nasz (E: 97kcal, B o.: 7.17g, T: 6.18g, W o.: 3.87g)	1 porcja
polędwica 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)

► 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: 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: 444kcal, B o.: 16.39g, T: 10.6g, W o.: 71.19g)

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)
margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	106.05 g
Tłuszcz:	68.78 g	Węglowodany ogółem:	264.67 g
Węglowodany przyswajalne:	94.81 g	Cholesterol:	370.3 mg
Glukoza:	5.96 g	Fruktoza:	5.43 g
Sacharoza:	38.57 g	Laktoza:	2.55 g
Błonnik pokarmowy:	16.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.79 g
Sód:	1302.35 mg		