

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 pszenny nasz Krakowska wędróżna nasza Ogórek chleb pszenny nasz Pomidor płatki jaglane na mleku nasze Pasta z kurczaka nasz nasz ryż na mleku nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Pomidor płatki jaglane na mleku nasze Pasta z kurczaka nasz nasz Ogorki kiszzone	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Ogórek chleb pszenny nasz Pomidor płatki zymne na mleku nasze gotowane Jajka gotowane	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz płatki zymne na mleku nasze gotowane Serek wypasiony nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz płatki zymne na mleku nasze gotowane Jajka gotowane	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Ogórek chleb pszenny nasz Pomidor płatki zymne na mleku nasze gotowane Serek wypasiony nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Zurek z jajkiem nasz Pomidor płatki zymne na mleku nasze gotowane Sernik krakowski
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Salata z jogurtem nasza Szuka fileta w sosie nasz Zupa ryżowa nasza	Zupa brokulowa nasza Surowka z marchewki nasza Makaron dwujajeczny Potrawka z fileta drobiowego nasza	Zupa ziemniaczna nasza Ryż biały z jabłkiem nasz Zupa barszcz czerwony nasz warzywami nasz	Zupa ziemniaczna nasza Makaron duszony z warzywami nasz	Zupa ziemniaczna nasza Makaron duszony z warzywami nasz	Zupa ziemniaczna nasza Makaron duszony z warzywami nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Ruski z makaronem nasz Surowka z marchewki nasza
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	jogurt naturalny nasz	Banan	Pomarancza	Mandarynki
Kolejca	Kolejca	Kolejca	Kolejca	Kolejca	Kolejca	Kolejca
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz twaróg z koperkiem 75g nasz Salata lodowa	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Pasta jajeczna nasza Pomidor	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Ogórek wędlina szynka gotowana nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Ogórek	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz Salata serek wiejski nasz nowy	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Rukola twaróg z koperkiem nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny 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 2017 = 7479 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 19,68 % Kcal z węglowodanów 55,72 %	Energia: Kcal 2207 = 8335 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 58,08 %	Energia: Kcal 2375 = 9301 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 58,02 %	Energia: Kcal 2122 = 8154 kJ Kcal z tłuszczu 32,09 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 53,11 %	Energia: Kcal 2046 = 8402 kJ Kcal z tłuszczu 26,35 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 63,39 %	Energia: Kcal 2138 = 8026 kJ Kcal z tłuszczu 28,29 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 61,44 %	Energia: Kcal 2073 = 8048 kJ Kcal z tłuszczu 33,14 % Kcal z białka 20,46 % Kcal z węglowodanów 51,07 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,95 g Błonnik: 16,67 g Skrobia: 56,06 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,48 g Błonnik: 24,79 g Skrobia: 56,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,52 g Błonnik: 26,11 g Skrobia: 85,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,76 g Błonnik: 16,77 g Skrobia: 69,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,22 g Błonnik: 16,79 g Skrobia: 56,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,40 g Błonnik: 26,58 g Skrobia: 84,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,67 g Błonnik: 16,81 g Skrobia: 40,40 g
Białko: Białko ogółem: 99,22 g Białko o śluzie: 11,44 g Białko zwierzęce: 39,81 g	Białko: Białko ogółem: 97,97 g Białko o śluzie: 16,27 g Białko zwierzęce: 30,60 g	Białko: Białko ogółem: 98,30 g Białko o śluzie: 21,16 g Białko zwierzęce: 36,78 g	Białko: Białko ogółem: 104,34 g Białko o śluzie: 15,64 g Białko zwierzęce: 36,57 g	Białko: Białko ogółem: 76,70 g Białko o śluzie: 13,42 g Białko zwierzęce: 17,06 g	Białko: Białko ogółem: 82,71 g Białko o śluzie: 18,48 g Białko zwierzęce: 11,66 g	Białko: Białko ogółem: 106,95 g Białko o śluzie: 9,67 g Białko zwierzęce: 46,44 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,91 g Cholesterol: 133,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,38 g Cholesterol: 119,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,84 g Cholesterol: 380,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,65 g Cholesterol: 125,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,90 g Cholesterol: 208,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 56,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,34 g Cholesterol: 370,30 mg

30.03.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (E: 751kcal, B o.: 33.31g, T: 22.2g, W o.: 107.1g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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
polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g

obiad (E: 564kcal, B o.: 43.61g, T: 15.93g, W o.: 83.53g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Salata z jogurtem nasza (E: 13kcal, B o.: 0.79g, T: 0.6g, W o.: 1.07g)	1 porcja
Sztuka fileta w sosie nasz (E: 224kcal, B o.: 23.69g, T: 9.63g, W o.: 11.49g)	1 porcja
Zupa ryżowa nasza (E: 185kcal, B o.: 15.53g, T: 5.5g, W o.: 38.17g)	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: 602kcal, B o.: 15.5g, T: 24.78g, W o.: 80.92g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 26kcal, B o.: 3.3g, T: 0.87g, W o.: 1.35g)	30g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
sałatka jarzynowa nasza (E: 151kcal, B o.: 2.74g, T: 11.21g, W o.: 10.71g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	99.22 g
Tłuszcz:	66.91 g	Węglowodany ogółem:	280.95 g
Węglowodany przyswajalne:	102.62 g	Cholesterol:	133.7 mg
Glukoza:	2.38 g	Fruktoza:	2.95 g
Sacharoza:	15.64 g	Laktoza:	23.16 g
Blonnik pokarmowy:	16.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.37 g
Sód:	1862.7 mg		

31.03.2026 (wtorek)

Śniadanie (E: 790kcal, B o.: 28.34g, T: 26.54g, W o.: 110.1g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

obiad (E: 849kcal, B o.: 48.16g, T: 28.36g, W o.: 127.11g)

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: 74kcal, B o.: 4.19g, T: 1.92g, W o.: 13.43g)	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: 523kcal, B o.: 20.87g, T: 16.28g, 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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
twaróg z koperkiem 75g nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Salata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (20g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	97.97 g
Tłuszcz:	71.38 g	Węglowodany ogółem:	320.48 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
Blonnik pokarmowy:	24.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.1 g
Sód:	1649.4 mg		

01.04.2026 (środa)

▶ Śniadanie (E: 817kcal, B o.: 29.58g, T: 28.34g, W o.: 112.05g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)

▶ 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: 583kcal, B o.: 18.87g, T: 24.99g, W o.: 71.28g)

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)
chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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:	2375 kcal	Białko ogółem:	98.3 g
Tłuszcz:	80.84 g	Węglowodany ogółem:	344.52 g
Węglowodany przyswajalne:	176.58 g	Cholesterol:	380.2 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:	12.28 g
Sód:	1979.7 mg		

02.04.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 31.45g, T: 26.52g, W o.: 105.77g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Roszpinka (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: 772kcal, B o.: 50.75g, T: 30.3g, 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)
Surówka z buraczków nasza (E: 146kcal, B o.: 2.4g, T: 10.15g, 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
Schab gotowany w sosie nasz (E: 268kcal, B o.: 26.88g, T: 12.67g, W o.: 12.43g)	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: 475kcal, B o.: 16.29g, T: 14.33g, W o.: 70.59g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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:	2122 kcal	Białko ogółem:	104.34 g
Tłuszcz:	75.65 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:	15.65 g
Sód:	1164.5 mg		

03.04.2026 (piątek)

Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 28.1g, T: 24.69g, W o.: 110.46g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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)

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: 545kcal, B o.: 25.72g, T: 17.12g, W o.: 72.32g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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:	2046 kcal	Białko ogółem:	76.7 g
Tłuszcz:	59.9 g	Węglowodany ogółem:	324.22 g
Węglowodany przyswajalne:	171.86 g	Cholesterol:	208.7 mg
Glukoza:	13.35 g	Fruktoza:	17.12 g
Sacharoza:	43.44 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	16.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.33 g
Sód:	1312.6 mg		

04.04.2026 (sobota)

Śniadanie (E: 825kcal, B o.: 28.23g, T: 32.15g, W o.: 108.42g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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

obiad (E: 689kcal, B o.: 30.27g, T: 18.16g, 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: 463kcal, B o.: 13.04g, T: 12.61g, W o.: 79.06g)	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: 530kcal, B o.: 22.41g, T: 16.49g, W o.: 73.92g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
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:	2138 kcal	Białko ogółem:	82.71 g
Tłuszcz:	67.2 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:	15.43 g
Sód:	1175.8 mg		

05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 844kcal, B o.: 36.59g, T: 32.12g, W o.: 103.45g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
Żurek z jajkiem nasz (E: 97kcal, B o.: 7.17g, T: 6.18g, W o.: 3.87g)	1 porcja
połędwica 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: 478kcal, B o.: 16.39g, T: 14.38g, W o.: 71.19g)

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 pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g)	4 kromki (100g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	106.05 g
Tłuszcz:	76.34 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		