

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
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze polędwica sopocka nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem krakowska wędzona nasza Ogórek ryż na mleku nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Płatki jaglane na mleku nasze Ogórki kiszzone pasztet z kurczaka nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka Płatki owsiane na mleku nasze Szynka z indyka nasza N	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor płatki żytnie na mleku nasze Jaja gotowane	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek serek wypasiony nasz płatki orkiszowe na mleku nasze	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Żurek z jajkiem nasz polędwica sopocka nasza Chrzan Salata Serwik krakowski
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasz fasolka po bretońsku nasza Zupa ryżowa nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasz Zupa brokułowa nasza Potrawka z fileta drobiowego nasza surówka z czerwonej kapusty nasza Makaron pełnoziarnisty, świderki	Zupa brokułowa nasza Potrawka z fileta drobiowego nasza surówka z czerwonej kapusty nasza Makaron pełnoziarnisty, świderki	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z buraczków nasza zupa pomidorowa z makaronem nasza Kotlet schabowy	Zupa barszcz czerwony nasz Ryż biały z jabłkiem nasz	Zupa ziemniaczana nasza Makaron duszony z warzywami nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z kapusty pekińskiej nasza Rosół z makaronem nasz
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	jogurt naturalny nasz	Banan	Pomarańcza	Mandarynki
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Salata lodowa twaróg z koperkiem 75g nasz nasza Rukola Salatka śledziowa nasza	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Salata lodowa twaróg z koperkiem 75g nasz nasza Pomidor	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pasta jajeczna z majonezem nasza Pomidor	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pasta rybna nasza wędlina szynka gotowana nasza Ogórek	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Salata serek wiejski nasz nowy Pasta z ciecierzycy z ogorkiem kiszonym	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Rukola twaróg z koperkiem nasz	chleb pszenno- żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor 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 2173 = 7273 kJ Kcal z tłuszczu 28,52 % Kcal z białka 19,92 % Kcal z węglowodanów 55,68 %	Energia: Kcal 2267 = 8069 kJ Kcal z tłuszczu 28,44 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 59,44 %	Energia: Kcal 2345 = 9156 kJ Kcal z tłuszczu 30,27 % Kcal z białka 17,41 % Kcal z węglowodanów 56,76 %	Energia: Kcal 2212 = 8270 kJ Kcal z tłuszczu 34,67 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 49,55 %	Energia: Kcal 2073 = 8511 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 61,66 %	Energia: Kcal 2087 = 7815 kJ Kcal z tłuszczu 27,14 % Kcal z białka 15,86 % Kcal z węglowodanów 61,73 %	Energia: Kcal 2058 = 7981 kJ Kcal z tłuszczu 33,73 % Kcal z białka 20,75 % Kcal z węglowodanów 49,50 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,46 g Błonnik: 22,89 g Skrobia: 41,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,90 g Błonnik: 33,63 g Skrobia: 120,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,73 g Błonnik: 38,64 g Skrobia: 27,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,01 g Błonnik: 22,89 g Skrobia: 75,88 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,54 g Błonnik: 24,39 g Skrobia: 56,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,10 g Błonnik: 34,00 g Skrobia: 84,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 254,68 g Błonnik: 23,26 g Skrobia: 40,56 g
Białko: Białko ogółem: 108,23 g Białko roślinne: 8,90 g Białko zwierzęce: 45,83 g	Białko: Białko ogółem: 93,93 g Białko roślinne: 26,87 g Białko zwierzęce: 10,54 g	Białko: Białko ogółem: 102,08 g Białko roślinne: 13,71 g Białko zwierzęce: 37,70 g	Białko: Białko ogółem: 109,59 g Białko roślinne: 16,31 g Białko zwierzęce: 37,90 g	Białko: Białko ogółem: 77,36 g Białko roślinne: 13,99 g Białko zwierzęce: 17,06 g	Białko: Białko ogółem: 82,75 g Białko roślinne: 18,48 g Białko zwierzęce: 11,66 g	Białko: Białko ogółem: 106,74 g Białko roślinne: 10,52 g Białko zwierzęce: 46,44 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,86 g Cholesterol: 161,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,64 g Cholesterol: 24,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,86 g Cholesterol: 352,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,22 g Cholesterol: 190,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,32 g Cholesterol: 208,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,94 g Cholesterol: 56,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,14 g Cholesterol: 370,30 mg


30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 33.33g, T: 22.57g, W o.: 103.95g)

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)
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: 669kcal, B o.: 45.98g, T: 16.18g, W o.: 105.62g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sztuka fileta w sosie nasz (E: 224kcal, B o.: 23.79g, T: 9.66g, W o.: 11.18g)	1 porcja
Salata z jogurtem nasza (E: 14kcal, B o.: 0.87g, T: 0.61g, W o.: 1.24g)	1 porcja
Zupa ryżowa nasza (E: 289kcal, B o.: 17.72g, T: 5.71g, W o.: 60.4g)	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: 656kcal, B o.: 22.12g, T: 26.11g, W o.: 83.49g)

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)
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)
Salatka śledziowa nasza (E: 208kcal, B o.: 9.34g, T: 12.17g, W o.: 16.43g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	108.23 g
Tłuszcz:	68.86 g	Węglowodany ogółem:	302.46 g
Węglowodany przyswajalne:	85.57 g	Glukoza:	2.15 g
Fruktoza:	2.17 g	Sacharoza:	15.09 g
Laktoza:	23.16 g	Błonnik pokarmowy:	22.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.23 g	Sód:	2092.7 mg


31.03.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 787kcal, B o.: 28.36g, T: 26.91g, W o.: 106.95g)

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)
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)
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

► Obiad (E: 910kcal, B o.: 42.88g, T: 27.76g, W o.: 150.01g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zupa krupnik nasz (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	1 porcja
fasolka po bretońsku nasza (E: 454kcal, B o.: 20.67g, T: 21.47g, W o.: 49.52g)	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: 525kcal, B o.: 22.09g, T: 16.77g, W o.: 70.64g)

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)
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:	2267 kcal	Białko ogółem:	93.93 g
Tłuszcz:	71.64 g	Węglowodany ogółem:	336.9 g
Węglowodany przyswajalne:	171.25 g	Glukoza:	3.93 g
Fruktoza:	3.48 g	Sacharoza:	22.59 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	33.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.41 g	Sód:	1431.3 mg


01.04.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 814kcal, B o.: 29.6g, T: 28.71g, W o.: 108.9g)

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)
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)

► Obiad (E: 876kcal, B o.: 52.81g, T: 25.9g, W o.: 133.69g)

Zupa brokułowa nasza (E: 243kcal, B o.: 17.92g, T: 6.83g, W o.: 49.23g)	1 porcja
Potrawka z fileta drobiowego nasza (E: 208kcal, B o.: 20.31g, T: 7.63g, W o.: 16.25g)	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty nasza (E: 149kcal, B o.: 2.42g, T: 10.4g, W o.: 13.81g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, świderki (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	3/4 szklanki (80g)

► 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: 565kcal, B o.: 18.95g, T: 23.53g, W o.: 68.36g)

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)
Pasta jajeczna z majonezem nasza (E: 138kcal, B o.: 9.54g, T: 10.48g, W o.: 1.32g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	102.08 g
Tłuszcz:	78.86 g	Węglowodany ogółem:	332.73 g
Węglowodany przyswajalne:	119.35 g	Glukoza:	9.62 g
Fruktoza:	15.78 g	Sacharoza:	22.27 g
Laktoza:	15.35 g	Błonnik pokarmowy:	38.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.06 g	Sód:	1915.3 mg


02.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 776kcal, B o.: 31.47g, T: 26.89g, W o.: 102.62g)**

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)
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: 793kcal, B o.: 50.87g, T: 34.45g, W o.: 92.93g)**

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
Kotlet schabowy (E: 289kcal, B o.: 27g, T: 16.82g, W o.: 7.91g)	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: 547kcal, B o.: 21.4g, T: 19.38g, W o.: 70.51g)**

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)
Pasta rybna nasza (E: 75kcal, B o.: 5.09g, T: 4.68g, W o.: 3.07g)	0.5 porcji
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	109.59 g
Tłuszcz:	85.22 g	Węglowodany ogółem:	274.01 g
Węglowodany przyswajalne:	120.05 g	Glukoza:	1.99 g
Fruktoza:	1.88 g	Sacharoza:	22.88 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	22.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.53 g	Sód:	1225.6 mg


03.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 28.12g, T: 25.06g, W o.: 107.31g)

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)
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)

Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
Ryż biały z jabłkiem nasz (E: 285kcal, B o.: 2.9g, T: 10.8g, W o.: 45.75g)	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: 575kcal, B o.: 26.36g, T: 20.17g, W o.: 70.79g)

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)
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)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 33kcal, B o.: 0.62g, T: 2.68g, W o.: 1.62g)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	77.36 g
Tłuszcz:	63.32 g	Węglowodany ogółem:	319.54 g
Węglowodany przyswajalne:	172 g	Glukoza:	13.35 g
Fruktoza:	17.12 g	Sacharoza:	43.44 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	24.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.18 g	Sód:	1577.25 mg


04.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 822kcal, B o.: 28.25g, T: 32.52g, W o.: 105.27g)

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)
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)

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: 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: 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 nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Białko ogółem:	82.75 g
Tłuszcz:	62.94 g	Węglowodany ogółem:	322.1 g
Węglowodany przyswajalne:	146.54 g	Glukoza:	7.86 g
Fruktoza:	7.89 g	Sacharoza:	26.66 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.93 g	Sód:	1175.8 mg


05.04.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 849kcal, B o.: 37.06g, T: 32.55g, W o.: 102.11g)

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)
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
Chrzan (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.06g, W o.: 1.81g)	1 łyżeczka (10g)
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: 689kcal, B o.: 52.67g, T: 29.64g, W o.: 75.23g)

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 pekińskiej nasza (E: 74kcal, B o.: 1.6g, T: 5.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja
Rosół z makaronem nasz (E: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)	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: 475kcal, B o.: 16.41g, T: 14.75g, W o.: 68.04g)

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)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	106.74 g
Tłuszcz:	77.14 g	Węglowodany ogółem:	254.68 g
Węglowodany przyswajalne:	92.09 g	Glukoza:	5.17 g
Fruktoza:	4.64 g	Sacharoza:	37.26 g
Laktoza:	2.55 g	Błonnik pokarmowy:	23.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.7 g	Sód:	1618.55 mg