

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 chleb żytni razowy nasz Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru polędwica sopocka nasza	masło ekstra nasze krakowska wędzona nasza Ogórek chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru pasztet z kurczaka nasz Ogórkii kiszzone	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka nasza N	masło ekstra nasze Pomidor chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru serek wypasiony nasz	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru Żurek z jajkiem nasz polędwica sopocka nasza Salata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Mandarynki	Jabłko	jogurt naturalny nasz	Marchew	Jabłko	Kisiel 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Sztuka fileta w sosie cukrzyca nasz Zupa ryżowa nasza Salata z jogurtem nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza Zupa krupnik nasz Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym cukrzyca nasz	surówka z czerwonej kapusty nasza Makaron pelhoziarnisty, świderki Potrawka z fileta drobiowego cukrzyca nasza Zupa brokułowa nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z kapusty kiszzonej Schab gotowany w sosie cukrzyca nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza	Zupa barszcz czerwony nasz Ryż brązowy z jabłkiem nasz	Makaron razowy duszony z warzywami nasz Zupa ziemniaczana nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Noga z kurczaka gotowana nasza Rosół z makaronem nasz Surówka z kapusty pekińskiej nasza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz polędwica z indyka miodowa nasza Rukola Herbata czarna, napar bez cukru siałatka jarzynowa z majonezem nasza	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Salata lodowa Herbata czarna, napar bez cukru twaróg z koperkiem 75g nasz	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna z majonezem nasza Pomidor	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru wędlina szynka gotowana nasza	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Salata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy z ogórkami kiszonym serek wiejski nasz nowy	masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Rukola Herbata czarna, napar bez cukru twaróg z koperkiem nasz	masło ekstra nasze Pomidor chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru 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 1674 = 4245 kJ Kcal z tłuszczu 33,67 % Kcal z białka 19,20 % Kcal z węglowodanów 51,78 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 216,70 g Błonnik: 31,43 g Skrobia: 56,12 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,36 g Białko roślinne: 10,66 g Białko zwierzęce: 29,35 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,63 g Cholesteroli: 115,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1870 = 4492 kJ Kcal z tłuszczu 33,39 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 53,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,11 g Błonnik: 41,32 g Skrobia: 74,51 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 82,91 g Białko roślinne: 14,26 g Białko zwierzęce: 20,06 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,37 g Cholesteroli: 94,80 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1992 = 5521 kJ Kcal z tłuszczu 34,48 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 53,73 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,60 g Błonnik: 47,25 g Skrobia: 27,29 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 82,14 g Białko roślinne: 11,28 g Białko zwierzęce: 27,16 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,31 g Cholesteroli: 327,45 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1798 = 4303 kJ Kcal z tłuszczu 38,31 % Kcal z białka 19,39 % Kcal z węglowodanów 46,40 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 208,55 g Błonnik: 31,68 g Skrobia: 50,77 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 87,15 g Białko roślinne: 10,79 g Białko zwierzęce: 21,96 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,54 g Cholesteroli: 88,50 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1572 = 4248 kJ Kcal z tłuszczu 34,65 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 54,69 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 214,93 g Błonnik: 34,94 g Skrobia: 49,57 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 63,06 g Białko roślinne: 11,12 g Białko zwierzęce: 12,77 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,53 g Cholesteroli: 363,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1780 = 4613 kJ Kcal z tłuszczu 31,64 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 58,73 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,34 g Błonnik: 44,26 g Skrobia: 26,59 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 65,53 g Białko roślinne: 9,06 g Białko zwierzęce: 0,00 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,58 g Cholesteroli: 0,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1806 = 4494 kJ Kcal z tłuszczu 36,54 % Kcal z białka 21,48 % Kcal z węglowodanów 45,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 207,63 g Błonnik: 29,05 g Skrobia: 34,68 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96,99 g Białko roślinne: 7,99 g Białko zwierzęce: 36,76 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,32 g Cholesteroli: 335,10 mg</p>



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 428kcal, B o.: 14.84g, T: 15.44g, W o.: 54.99g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
polędwica 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: 621kcal, B o.: 44.46g, T: 21.33g, W o.: 85.53g)

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 cukrzyca nasz (E: 275kcal, B o.: 24.16g, T: 14.73g, W o.: 12.97g)	1 porcja
Zupa ryżowa nasza (E: 185kcal, B o.: 15.53g, T: 5.5g, W o.: 38.17g)	1 porcja
Sałata z jogurtem nasza (E: 19kcal, B o.: 1.17g, T: 0.9g, W o.: 1.59g)	1 porcja

► Kolacja (E: 525kcal, B o.: 14.26g, T: 21.86g, W o.: 66.78g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
sałatka jarzynowa z majonezem nasza (E: 120kcal, B o.: 2.85g, T: 7.55g, W o.: 11.17g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1674 kcal	Białko ogółem:	80.36 g
Tłuszcz:	62.63 g	Węglowodany ogółem:	216.7 g
Węglowodany przyswajalne:	78.45 g	Cholesterol:	115.4 mg
Glukoza:	2.71 g	Fruktoza:	2.64 g
Sacharoza:	5.71 g	Laktoza:	8.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	6.65 g
Sód:	1779.2 mg		



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 16.14g, T: 24.79g, W o.: 56.73g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
krakowska wędzona nasza (E: 163kcal, B o.: 10.4g, T: 12g, W o.: 2.64g)	80g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 835kcal, B o.: 47.65g, T: 27.82g, W o.: 125.79g)

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 cukrzyca nasz (E: 318kcal, B o.: 22.03g, T: 20.21g, W o.: 12.93g)	1 porcja

► Kolacja (E: 464kcal, B o.: 18.52g, T: 16.56g, W o.: 58.29g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Sałata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
twaróg z koperkiem 75g nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1870 kcal	Białko ogółem:	82.91 g
Tłuszcz:	69.37 g	Węglowodany ogółem:	250.11 g
Węglowodany przyswajalne:	100.56 g	Cholesterol:	94.8 mg
Glukoza:	4.7 g	Fruktoza:	3.96 g
Sacharoza:	13.44 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	41.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	6.95 g
Sód:	1508.1 mg		



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 13.06g, T: 21.34g, W o.: 56.07g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (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: 920kcal, B o.: 52.98g, T: 30.93g, W o.: 133.74g)

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)
Potrąka z fileta drobiowego cukrzyca nasza (E: 252kcal, B o.: 20.48g, T: 12.66g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Zupa brokułowa nasza (E: 243kcal, B o.: 17.92g, T: 6.83g, W o.: 49.23g)	1 porcja

► Kolacja (E: 504kcal, B o.: 15.38g, T: 23.32g, W o.: 56.01g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	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:	1992 kcal	Białko ogółem:	82.14 g
Tłuszcz:	76.31 g	Węglowodany ogółem:	267.6 g
Węglowodany przyswajalne:	70.01 g	Cholesterol:	327.45 mg
Glukoza:	9.63 g	Fruktoza:	15.79 g
Sacharoza:	11.74 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	47.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.77 g
Sód:	1776 mg		



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 18.59g, T: 21.62g, W o.: 55.04g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Rozponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
Szynka z indyka nasza N (E: 136kcal, B o.: 12.8g, T: 8.8g, W o.: 2g)	80g

► 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: 767kcal, B o.: 45.77g, T: 34.91g, W o.: 89.87g)

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 kiszonej (E: 110kcal, B o.: 1.22g, T: 10.24g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie cukrzyca nasz (E: 299kcal, B o.: 23.08g, T: 17.19g, W o.: 12.36g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja

► Kolacja (E: 440kcal, B o.: 16.94g, T: 15.51g, W o.: 55.69g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1798 kcal	Białko ogółem:	87.15 g
Tłuszcz:	76.54 g	Węglowodany ogółem:	208.55 g
Węglowodany przyswajalne:	63.1 g	Cholesterol:	88.5 mg
Glukoza:	2.52 g	Fruktoza:	2.29 g
Sacharoza:	5.07 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	31.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.66 g
Sód:	1208.6 mg		



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 18.34g, T: 22.54g, W o.: 55.29g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)

► II Śniadanie (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g)

Marchew (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g)	2 i 1/4 sztuki (100g)
--	-----------------------

► Obiad (E: 519kcal, B o.: 20.93g, T: 17.83g, W o.: 92.5g)

Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
Ryż brązowy z jabłkiem nasz (E: 264kcal, B o.: 2.95g, T: 11.14g, W o.: 40.41g)	1 porcja

► Kolacja (E: 514kcal, B o.: 22.79g, T: 19.96g, W o.: 58.44g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 33kcal, B o.: 0.62g, T: 2.68g, W o.: 1.62g)	0.5 porcji
serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1572 kcal	Białko ogółem:	63.06 g
Tłuszcz:	60.53 g	Węglowodany ogółem:	214.93 g
Węglowodany przyswajalne:	80.37 g	Cholesterol:	363.9 mg
Glukoza:	5.35 g	Fruktoza:	8.96 g
Sacharoza:	11.91 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	34.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.09 g
Sód:	1390.88 mg		



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 9.76g, T: 25.39g, W o.: 56.31g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)	60g

► 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: 669kcal, B o.: 29.71g, T: 17.92g, W o.: 122.3g)

Makaron razowy duszony z warzywami nasz (E: 443kcal, B o.: 12.48g, T: 12.37g, W o.: 74.1g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja

► Kolacja (E: 519kcal, B o.: 25.34g, T: 18.55g, W o.: 60.95g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
twaróg z koperkiem nasz (E: 158kcal, B o.: 19.43g, T: 5.69g, W o.: 7.59g)	1.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1780 kcal	Białko ogółem:	65.53 g
Tłuszcz:	62.58 g	Węglowodany ogółem:	261.34 g
Węglowodany przyswajalne:	61.51 g	Cholesterol:	0 mg
Glukoza:	6.88 g	Fruktoza:	12.62 g
Sacharoza:	12.15 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	44.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.53 g
Sód:	1609.9 mg		



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 27.24g, T: 23.12g, W o.: 57.57g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	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: 98kcal, B o.: 14.4g, T: 4.16g, W o.: 0.48g)	80g
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 18.54g)

Kisiel 150g (E: 75kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 18.54g)	1 porcja
---	----------

► Obiad (E: 734kcal, B o.: 52.67g, T: 34.64g, 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
Rosół z makaronem nasz (E: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej nasza (E: 119kcal, B o.: 1.6g, T: 10.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 17.04g, T: 15.56g, W o.: 56.29g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1806 kcal	Białko ogółem:	96.99 g
Tłuszcz:	73.32 g	Węglowodany ogółem:	207.63 g
Węglowodany przyswajalne:	41.91 g	Cholesterol:	335.1 mg
Glukoza:	3.36 g	Fruktoza:	3.23 g
Sacharoza:	17.47 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	29.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.2 g
Sód:	1564.85 mg		