

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku nasze południca z indyka nasza N Pomidor	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlina szynka gotowana nasza Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jajka gotowane Płatki jaglane na mleku nasze Salata	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem ogórki kiszzone nasze Płatki ryżowe na mleku nasze pasztet z kurczaka nasz wędlina karczek ze wsi nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem ogórek Płatki ryżowe na mleku nasze pasztet z kurczaka nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka nasza N Pomidor kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem ogórek południca sopočka nasza płatki żytnie na mleku nasze
obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ryżowa nasza Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie fasolka po bretońsku nasza Zupa ziemniaczana nasza	Ryż brązowy Jarzyny duszone z mięsem wiewprzowym nasze Zupa kalafiorowa nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem nasza Kotlet mielony nasz Surówka z kapusty pekińskiej nasza	Zupa barszcz czerwony nasz makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza zupa chłopska z makaronem naszym razowym nasza Schab gotowany w sosie nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza surówka z czerwonej kapusty nasza
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Mandarynki	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Pomarańcza	Mandarynki	Banan	Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka nasza N Roszponka Salatka śledziowa nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka nasza N Roszponka Salatka śledziowa nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem ogórek serek wypasiony nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlina szynka gotowana nasza Pasta rybna nasza Rukola	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jajka gotowane Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym Salata	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem twaróg z koperkiem nasz Roszponka

poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)	piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)
<p>Energia: Kcal 2074 = 7864 kJ Kcal z tłuszczu 30,79 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 55,59 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,23 g Błonnik: 27,69 g Skrobia: 69,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 93,65 g Białko roślinne: 14,76 g Białko zwierzęce: 30,92 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,96 g Cholesteroli: 112,40 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2206 = 7504 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 56,53 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,79 g Błonnik: 34,40 g Skrobia: 84,49 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 100,71 g Białko roślinne: 23,50 g Białko zwierzęce: 20,98 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,77 g Cholesteroli: 72,55 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2251 = 9251 kJ Kcal z tłuszczu 31,48 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 57,63 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,33 g Błonnik: 35,99 g Skrobia: 80,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 89,80 g Białko roślinne: 17,60 g Białko zwierzęce: 37,66 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,74 g Cholesteroli: 269,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2228 = 8678 kJ Kcal z tłuszczu 32,21 % Kcal z białka 18,81 % Kcal z węglowodanów 52,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,41 g Błonnik: 26,94 g Skrobia: 76,28 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 104,78 g Białko roślinne: 16,63 g Białko zwierzęce: 31,25 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,73 g Cholesteroli: 137,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2292 = 8659 kJ Kcal z tłuszczu 29,51 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 54,82 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,10 g Błonnik: 29,23 g Skrobia: 25,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 107,65 g Białko roślinne: 8,79 g Białko zwierzęce: 29,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,15 g Cholesteroli: 115,00 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2208 = 8729 kJ Kcal z tłuszczu 26,89 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 58,69 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,98 g Błonnik: 30,71 g Skrobia: 72,46 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 101,46 g Białko roślinne: 14,71 g Białko zwierzęce: 42,13 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,98 g Cholesteroli: 289,55 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2138 = 8200 kJ Kcal z tłuszczu 31,59 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 53,17 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,17 g Błonnik: 25,27 g Skrobia: 29,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 106,61 g Białko roślinne: 11,31 g Białko zwierzęce: 40,78 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,04 g Cholesteroli: 176,00 mg</p>


13.04.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 742kcal, B o.: 29.02g, T: 22.86g, 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)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► **obiad (E: 731kcal, B o.: 43.01g, T: 31.22g, W o.: 94.09g)**

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
Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz (E: 268kcal, B o.: 22.48g, T: 15.24g, W o.: 10.94g)	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: 556kcal, B o.: 21.02g, T: 16.68g, W o.: 79.57g)**

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)
dżem nasz (E: 36kcal, B o.: 0.13g, T: 0.03g, W o.: 8.75g)	25g
Sałata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (20g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	93.65 g
Tłuszcz:	70.96 g	Węglowodany ogółem:	288.23 g
Węglowodany przyswajalne:	120.53 g	Glukoza:	6.09 g
Fruktoza:	5.55 g	Sacharoza:	23.68 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	27.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.5 g	Sód:	2192 mg


14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 31.18g, T: 24.01g, W o.: 104.7g)

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)
wędlina szynka gotowana (E: 69kcal, B o.: 6.85g, T: 4.04g, W o.: 1.05g)	50g
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

► obiad (E: 741kcal, B o.: 40.68g, T: 22.13g, W o.: 122.72g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
fasolka po bretońsku nasza (E: 373kcal, B o.: 19.85g, T: 16.38g, W o.: 41.72g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	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: 610kcal, B o.: 22.05g, T: 24.63g, W o.: 74.97g)

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)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Sałatka śledziowa nasza (E: 105kcal, B o.: 4.69g, T: 6.1g, W o.: 8.33g)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	100.71 g
Tłuszcz:	74.77 g	Węglowodany ogółem:	311.79 g
Węglowodany przyswajalne:	136.16 g	Glukoza:	2.59 g
Fruktoza:	2.54 g	Sacharoza:	17.41 g
Laktoza:	22.77 g	Błonnik pokarmowy:	34.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.15 g	Sód:	1720.35 mg


15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 765kcal, B o.: 28.46g, T: 25g, W o.: 106.35g)**

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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► **obiad (E: 833kcal, B o.: 47.29g, T: 27.42g, W o.: 127.54g)**

Ryż brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)
Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym nasze (E: 320kcal, B o.: 23.54g, T: 19.11g, W o.: 16.28g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa nasza (E: 245kcal, B o.: 18.07g, T: 6.79g, W o.: 49.82g)	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: 563kcal, B o.: 13.33g, T: 25.6g, W o.: 68.66g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	89.8 g
Tłuszcz:	78.74 g	Węglowodany ogółem:	324.33 g
Węglowodany przyswajalne:	166.57 g	Glukoza:	7.34 g
Fruktoza:	13.09 g	Sacharoza:	23.13 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	35.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.26 g	Sód:	1736.85 mg


16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 809kcal, B o.: 32.57g, T: 29.96g, W o.: 101.97g)

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)
ogórki kiszzone nasze (E: 7kcal, B o.: 0.5g, T: 0.15g, W o.: 0.75g)	50g
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja
wędlina karczek ze wsi nasz (E: 114kcal, B o.: 9g, T: 8.5g, W o.: 0.25g)	1 porcja (50g)

► obiad (E: 776kcal, B o.: 44.5g, T: 31.82g, W o.: 101g)

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 ryżem nasza (E: 207kcal, B o.: 16.28g, T: 6.71g, W o.: 40.1g)	1 porcja
Kotlet mielony nasz (E: 353kcal, B o.: 23.02g, T: 19.63g, W o.: 21.42g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej nasza (E: 74kcal, B o.: 1.6g, T: 5.28g, W o.: 6.68g)	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: 549kcal, B o.: 25.91g, T: 17.55g, 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)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	104.78 g
Tłuszcz:	79.73 g	Węglowodany ogółem:	292.41 g
Węglowodany przyswajalne:	138.26 g	Glukoza:	7.81 g
Fruktoza:	8.06 g	Sacharoza:	22.83 g
Laktoza:	14.96 g	Błonnik pokarmowy:	26.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.34 g	Sód:	1626.25 mg


17.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 840kcal, B o.: 30.27g, T: 27.86g, W o.: 115.41g)

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)
Płatki ryżowe na mleku nasze (E: 300kcal, B o.: 13.46g, T: 6.36g, W o.: 46.67g)	1 porcja
pasztet z kurczaka nasz (E: 116kcal, B o.: 7.5g, T: 8.5g, W o.: 2.3g)	1 porcja (50g)

► obiad (E: 761kcal, B o.: 49.68g, T: 20.29g, W o.: 116.67g)

Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
makaron razowy z sosem szpinakowo- mięsnym nasz (E: 506kcal, B o.: 31.7g, T: 13.6g, W o.: 64.58g)	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: 646kcal, B o.: 27.1g, T: 26.8g, W o.: 72.72g)

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)
wędlina szynka gotowana (E: 69kcal, B o.: 6.85g, T: 4.04g, W o.: 1.05g)	50g
Pasta rybna nasza (E: 155kcal, B o.: 10.77g, T: 9.69g, W o.: 5.96g)	1 porcja
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	107.65 g
Tłuszcz:	75.15 g	Węglowodany ogółem:	314.1 g
Węglowodany przyswajalne:	78.7 g	Glukoza:	3.21 g
Fruktoza:	2.83 g	Sacharoza:	23.91 g
Laktoza:	15.35 g	Błonnik pokarmowy:	29.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.5 g	Sód:	1500.1 mg


18.04.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 774kcal, B o.: 30.56g, T: 25.14g, W o.: 106.49g)**

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)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g)	1 porcja

► **obiad (E: 717kcal, B o.: 52.79g, T: 19.72g, W o.: 106.4g)**

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 chłopska z makaronem razowym nasza (E: 264kcal, B o.: 19.62g, T: 5.67g, W o.: 53.23g)	1 porcja
Schab gotowany w sosie nasz (E: 250kcal, B o.: 26.16g, T: 12.53g, W o.: 8g)	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: 523kcal, B o.: 16.11g, T: 20.52g, W o.: 67.49g)**

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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 33kcal, B o.: 0.62g, T: 2.68g, W o.: 1.62g)	0.5 porcji
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	101.46 g
Tłuszcz:	65.98 g	Węglowodany ogółem:	323.98 g
Węglowodany przyswajalne:	149.18 g	Glukoza:	11.2 g
Fruktoza:	9.6 g	Sacharoza:	37.86 g
Laktoza:	14.77 g	Błonnik pokarmowy:	30.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.63 g	Sód:	1515.35 mg


19.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 753kcal, B o.: 30.77g, T: 22.76g, W o.: 106.71g)**

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)
polędwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g
płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja

► **obiad (E: 775kcal, B o.: 54.01g, T: 34.86g, W o.: 85.05g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z makaronem nasz (E: 198kcal, B o.: 17.75g, T: 5.9g, W o.: 38.44g)	1 porcja
Noga z kurczaka gotowana nasza (E: 286kcal, B o.: 30.24g, T: 18.36g, W o.: 0g)	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty nasza (E: 149kcal, B o.: 2.42g, T: 10.4g, W o.: 13.81g)	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: 520kcal, B o.: 21.11g, T: 16.7g, W o.: 70.63g)**

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)
twaróg z koperkiem nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	106.61 g
Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	284.17 g
Węglowodany przyswajalne:	110.78 g	Glukoza:	8.66 g
Fruktoza:	14.79 g	Sacharoza:	20.57 g
Laktoza:	14.57 g	Błonnik pokarmowy:	25.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.73 g	Sód:	1820.25 mg