

<b>poniedziałek (2026-04-20)</b>	<b>wtorek (2026-04-21)</b>	<b>środa (2026-04-22)</b>	<b>czwartek (2026-04-23)</b>	<b>piątek (2026-04-24)</b>	<b>sobota (2026-04-25)</b>	<b>niedziela (2026-04-26)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Salata połędwica z indyka miodowa nasza ryż na mleku nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaję gotowane Ogórek kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaję gotowane Ogórek kasza manna na mleku nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórkę kiszone wędlina szynka gotowana nasza płatki orkiszowe na mleku nasze	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka Filet pieczony z kurczaka Płatki jaglane na mleku nasze	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz Salata Płatki ryżowe na mleku nasze	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek płatki żytnie na mleku nasze wędlina szynka gotowana nasza
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Kefir, 2% tłuszczu	Banano	Banano	Mandarynki	Jabłko	Pomarancza	Banano
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krupnik nasz Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym nasz	Zupa ziemniaczana nasza Gulasz z indyka nasz surówka z selera nasza Makaron dwujajeczny	Ziemniaki, gotowane w wodzie schab w jarczynach nasz Zupa z ryżem brązowym nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki nasza zupa pomidorowa z makaronem nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz	Brokuly, gotowane w wodzie Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo-mięsny Zupa barszcz czerwonony nasz	Kasza jęczmienna, perfowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza Gulasz wieprzowy nasz surówka z selera nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z buraczków nasza
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza Jaję gotowane	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza salatka grecka nasza	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza Jaję gotowane	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza połędwica z indyka miodowa nasza	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza salatka grecka nasza
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórkę kiszone wędlina szynka gotowana nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem serek wypasiony nasz Rukola	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem pasztet z kurczaka nasz Salata	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor twaróg z koperkiem nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz Ogórek serek wiejski nasz nowy	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Pasta jajeczna nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Roszponka serek wypasiony nasz

poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2281 = 9011 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,32 %</b> Kcal z białka <b>18,37 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,65 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>317,37 g</b> Błonnik: <b>27,09 g</b> Skrobia: <b>96,31 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>104,78 g</b> Białko roślinne: <b>17,76 g</b> Białko zwierzęce: <b>43,66 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>76,84 g</b> Cholesterol: <b>315,60 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2422 = 9291 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,57 %</b> Kcal z białka <b>17,06 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,04 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>333,28 g</b> Błonnik: <b>35,53 g</b> Skrobia: <b>104,08 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,28 g</b> Białko roślinne: <b>22,44 g</b> Białko zwierzęce: <b>28,53 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>87,64 g</b> Cholesterol: <b>140,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2309 = 9119 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,82 %</b> Kcal z białka <b>18,94 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,99 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>305,86 g</b> Błonnik: <b>28,64 g</b> Skrobia: <b>76,05 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>109,34 g</b> Białko roślinne: <b>14,75 g</b> Białko zwierzęce: <b>16,79 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>81,64 g</b> Cholesterol: <b>281,80 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2167 = 7939 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,53 %</b> Kcal z białka <b>18,54 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,48 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>284,33 g</b> Błonnik: <b>31,02 g</b> Skrobia: <b>51,14 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>100,43 g</b> Białko roślinne: <b>12,74 g</b> Białko zwierzęce: <b>32,10 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>80,73 g</b> Cholesterol: <b>132,50 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2395 = 9642 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,04 %</b> Kcal z białka <b>17,98 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,19 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>354,39 g</b> Błonnik: <b>29,92 g</b> Skrobia: <b>84,70 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>107,68 g</b> Białko roślinne: <b>22,29 g</b> Białko zwierzęce: <b>27,58 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>71,95 g</b> Cholesterol: <b>270,90 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2359 = 9131 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,20 %</b> Kcal z białka <b>16,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,63 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>333,95 g</b> Błonnik: <b>35,49 g</b> Skrobia: <b>77,54 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>95,36 g</b> Białko roślinne: <b>15,92 g</b> Białko zwierzęce: <b>32,28 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>81,77 g</b> Cholesterol: <b>331,40 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2322 = 9346 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,24 %</b> Kcal z białka <b>17,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,95 %</b></p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>307,37 g</b> Błonnik: <b>22,92 g</b> Skrobia: <b>33,38 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>98,96 g</b> Białko roślinne: <b>12,68 g</b> Białko zwierzęce: <b>40,78 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>88,33 g</b> Cholesterol: <b>176,00 mg</b></p>



20.04.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 24.38g, T: 20.36g, W o.: 86.73g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g
ryż na mleku nasz (E: 261kcal, B o.: 12.55g, T: 6.41g, W o.: 38.86g)	1 porcja

▶ **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: 866kcal, B o.: 48.22g, T: 26.89g, W o.: 133.77g)**

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
Surówka z buraczków nasza (E: 146kcal, B o.: 2.4g, T: 10.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym nasz (E: 264kcal, B o.: 23.61g, T: 10.45g, W o.: 20.53g)	1 porcja

▶ **Podwieczorek (E: 315kcal, B o.: 12.16g, T: 11.33g, W o.: 40.3g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

▶ **Kolacja (E: 373kcal, B o.: 13.22g, T: 14.26g, W o.: 47.17g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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 kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2281 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	160.77 g	<b>Cholesterol:</b>	315.6 mg
<b>Glukoza:</b>	2.51 g	<b>Fruktoza:</b>	2.32 g
<b>Sacharoza:</b>	24.36 g	<b>Laktoza:</b>	23.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.74 g
<b>Sód:</b>	1966.6 mg		



21.04.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 27.11g, T: 28.42g, W o.: 84.72g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja

**► 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: 860kcal, B o.: 49.95g, T: 24.24g, W o.: 138.26g)**

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
Gulasz z indyka nasz (E: 275kcal, B o.: 19.71g, T: 15.29g, W o.: 16.25g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Makaron dwujajeczny (E: 298kcal, B o.: 9.6g, T: 2.08g, W o.: 61.44g)	1 szklanka (80g)

**► Podwieczorek (E: 307kcal, B o.: 14.91g, T: 9.08g, W o.: 40.3g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
połudwica sopocka nasza (E: 62kcal, B o.: 9g, T: 2.6g, W o.: 0.3g)	50g

**► Kolacja (E: 463kcal, B o.: 10.59g, T: 25.18g, W o.: 48.22g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2422 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	166.09 g	<b>Cholesterol:</b>	140.9 mg
<b>Glukoza:</b>	6.71 g	<b>Fruktoza:</b>	12.46 g
<b>Sacharoza:</b>	22.92 g	<b>Laktoza:</b>	14.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.27 g
<b>Sód:</b>	1713.7 mg		


**22.04.2026** (środa)

**► Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 25.8g, T: 23.95g, W o.: 84.99g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g)	1 porcja

**► II Śniadanie (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)
--	-----------------

**► Obiad (E: 675kcal, B o.: 46.3g, T: 27.61g, W o.: 85.2g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
schab w jarzynach nasz (E: 353kcal, B o.: 27.15g, T: 21.58g, W o.: 15.5g)	1 porcja
Zupa z ryżem brązowym nasza (E: 180kcal, B o.: 15.55g, T: 5.83g, W o.: 36.9g)	1 porcja

**► Podwieczorek (E: 367kcal, B o.: 22.41g, T: 10.98g, W o.: 43.6g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)

**► Kolacja (E: 415kcal, B o.: 12.83g, T: 18.5g, W o.: 48.47g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2309 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	154.74 g	<b>Cholesterol:</b>	281.8 mg
<b>Glukoza:</b>	12.19 g	<b>Fruktoza:</b>	10.49 g
<b>Sacharoza:</b>	40.02 g	<b>Laktoza:</b>	14.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.87 g
<b>Sód:</b>	1266 mg		



23.04.2026 (czwartek)

▶ **Śniadanie (E: 632kcal, B o.: 28.14g, T: 21.18g, W o.: 83.78g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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 (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g
płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g)	1 porcja

▶ **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: 746kcal, B o.: 45.08g, T: 31.29g, W o.: 95.39g)**

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 marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz (E: 252kcal, B o.: 22.21g, T: 13.53g, W o.: 10.94g)	1 porcja

▶ **Podwieczorek (E: 310kcal, B o.: 7.16g, T: 11.71g, W o.: 43.71g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
sałatka grecka nasza (E: 65kcal, B o.: 1.25g, T: 5.23g, W o.: 3.71g)	1 porcja

▶ **Kolacja (E: 434kcal, B o.: 19.45g, T: 16.35g, W o.: 52.15g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
twaróg z koperkiem nasz (E: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2167 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	104.33 g	<b>Cholesterol:</b>	132.5 mg
<b>Glukoza:</b>	7.09 g	<b>Fruktoza:</b>	6.64 g
<b>Sacharoza:</b>	23.73 g	<b>Laktoza:</b>	15.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.28 g
<b>Sód:</b>	1847.4 mg		

 **24.04.2026** (piątek)

► **Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 28.92g, T: 21.1g, W o.: 86.92g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Roszponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)
Płatki jaglane na mleku nasze (E: 275kcal, B o.: 12.97g, T: 7.16g, W o.: 40.48g)	1 porcja

► **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: 807kcal, B o.: 42.9g, T: 21.79g, W o.: 134.55g)**

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 35kcal, B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)	1 i 1/2 porcji (150g)
Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo- mięsnym nasz (E: 517kcal, B o.: 21.62g, T: 14.65g, W o.: 76.76g)	1 porcja
Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 315kcal, B o.: 12.16g, T: 11.33g, W o.: 40.3g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

► **Kolacja (E: 531kcal, B o.: 22.98g, T: 17.01g, W o.: 70.84g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
miód nasz (E: 83kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 20.75g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2395 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	172.42 g	<b>Cholesterol:</b>	270.9 mg
<b>Glukoza:</b>	6.52 g	<b>Fruktoza:</b>	12.44 g
<b>Sacharoza:</b>	23.77 g	<b>Laktoza:</b>	14.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.07 g
<b>Sód:</b>	1590.61 mg		

 25.04.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 26.29g, T: 24.86g, W o.: 95.14g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)	1 porcja (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Płatki ryżowe na mleku nasze (E: 300kcal, B o.: 13.46g, T: 6.36g, W o.: 46.67g)	1 porcja

► **II Śniadanie (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)
--	-------------------

► **Obiad (E: 779kcal, B o.: 39.88g, T: 23.71g, W o.: 129.58g)**

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 214kcal, B o.: 4.4g, T: 1.4g, W o.: 48g)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa koperkowa z ziemniakami nasza (E: 264kcal, B o.: 18.17g, T: 5.6g, W o.: 56.98g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy nasz (E: 240kcal, B o.: 13.9g, T: 15.39g, W o.: 12.23g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 289kcal, B o.: 11.41g, T: 7.93g, W o.: 42.25g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
połędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g

► **Kolacja (E: 482kcal, B o.: 15.98g, T: 24.87g, W o.: 48.18g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Pasta jajeczna nasza (E: 153kcal, B o.: 9.48g, T: 12.31g, W o.: 1.09g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.95 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	138.97 g	<b>Cholesterol:</b>	331.4 mg
<b>Glukoza:</b>	7.38 g	<b>Fruktoza:</b>	7.48 g
<b>Sacharoza:</b>	25.1 g	<b>Laktoza:</b>	14.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	10.39 g
<b>Sód:</b>	1321.25 mg		

 **26.04.2026** (niedziela)

► **Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 25.86g, T: 21.37g, W o.: 87.46g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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 żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g)	1 porcja
wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g)	50g

► **II Śniadanie (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g)**

Banan (E: 194kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 47g)	1 i 2/3 sztuki (200g)
--	-----------------------

► **Obiad (E: 716kcal, B o.: 53.47g, T: 29.51g, W o.: 81.3g)**

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: 187kcal, B o.: 17.23g, T: 5.8g, W o.: 35.75g)	1 porcja
Noga z kurczaka gotowana nasza (E: 286kcal, B o.: 30.24g, T: 18.36g, W o.: 0g)	1 porcja
Surówka z buraczków nasza (E: 101kcal, B o.: 2.4g, T: 5.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 310kcal, B o.: 7.16g, T: 11.71g, W o.: 43.71g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
margaryna do smarowania nasza (E: 50kcal, B o.: 0.1g, T: 5.5g, W o.: 0.1g)	3/4 porcji (10g)
sałatka grecka nasza (E: 65kcal, B o.: 1.25g, T: 5.23g, W o.: 3.71g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 461kcal, B o.: 10.47g, T: 25.14g, W o.: 47.9g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 195kcal, B o.: 5.81g, T: 0.98g, W o.: 39.9g)	2 kromki (70g)
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)
Rozzponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	136.84 g	<b>Cholesterol:</b>	176 mg
<b>Glukoza:</b>	11.54 g	<b>Fruktoza:</b>	10.19 g
<b>Sacharoza:</b>	44.58 g	<b>Laktoza:</b>	14.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.58 g
<b>Sód:</b>	1416.55 mg		