

<b>poniedziałek (2026-04-13)</b>	<b>wtorek (2026-04-14)</b>	<b>środa (2026-04-15)</b>	<b>czwartek (2026-04-16)</b>	<b>piątek (2026-04-17)</b>	<b>sobota (2026-04-18)</b>	<b>niedziela (2026-04-19)</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 Płatki owsiane na mleku nasze Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze	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 nasza Płatki jaglane na mleku nasze Salata	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem ogórki kiszzone nasze Płatki owsiane na mleku nasze wędlina karczek ze wsi nasza	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Płatki ryżowe na mleku nasze pasztet z kurczaka nasza	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 połudwica sopocka nasza płatki żytnie na mleku nasze
<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>
Budyń na mleku nasz	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Pomarańcza	Banan	Kisiel 150g	Jabłko
<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 Schab gotowany w sosie pomidorowym nasz Salata z jogurtem nasza Zupa ziemniaczana nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Schab gotowany w sosie pomidorowym nasz Salata z jogurtem nasza Zupa ziemniaczana nasza	Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym nasze Zupa kalafiorowa nasza Ryż biały, gotowany	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem nasza Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie nasza	Zupa barszcz czerwony nasz makaron z sosem szpinakowo-mięsny nasz Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza zupa chłopska z makaronem razowym nasza Schab gotowany w sosie nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z marchewki 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 Filet pieczony z kurczaka	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza Salatka grecka nasza	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza salatka grecka nasza	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza Szynka z indyka nasza N	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza twaróg z koperkiem nasz	chleb pszenno-żytni nasz margaryna do smarowania nasza serek wypasiony nasz	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 dżem nasz Salata lodowa twaróg z koperkiem nasz	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szynka z indyka nasza N Roszponka salatka jarzynowa 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 Rukola	chleb pszenno-żytni nasz masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jajka gotowane 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><b>Energia:</b> Kcal <b>2230 = 8198 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,78 %</b> Kcal z białka <b>19,45 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,67 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2219 = 7907 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,54 %</b> Kcal z białka <b>20,77 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,75 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2272 = 9422 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,91 %</b> Kcal z białka <b>15,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,39 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2280 = 8623 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,64 %</b> Kcal z białka <b>19,77 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,76 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2418 = 8969 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,11 %</b> Kcal z białka <b>17,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,49 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2224 = 8865 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,58 %</b> Kcal z białka <b>18,62 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,62 %</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>2174 = 8433 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,27 %</b> Kcal z białka <b>19,78 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,35 %</b></p>
<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>288,05 g</b> Błonnik: <b>25,67 g</b> Skrobia: <b>79,00 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>276,01 g</b> Błonnik: <b>26,31 g</b> Skrobia: <b>56,39 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>314,62 g</b> Błonnik: <b>31,59 g</b> Skrobia: <b>78,53 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>283,62 g</b> Błonnik: <b>27,70 g</b> Skrobia: <b>69,34 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>347,54 g</b> Błonnik: <b>25,01 g</b> Skrobia: <b>88,43 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>292,58 g</b> Błonnik: <b>26,85 g</b> Skrobia: <b>73,61 g</b></p>	<p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>279,07 g</b> Błonnik: <b>26,73 g</b> Skrobia: <b>29,73 g</b></p>
<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>108,45 g</b> Białko roślinne: <b>14,31 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,04 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>115,21 g</b> Białko roślinne: <b>10,71 g</b> Białko zwierzęce: <b>18,24 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>90,62 g</b> Białko roślinne: <b>17,41 g</b> Białko zwierzęce: <b>37,66 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>112,68 g</b> Białko roślinne: <b>16,37 g</b> Białko zwierzęce: <b>30,74 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,82 g</b> Białko roślinne: <b>18,13 g</b> Białko zwierzęce: <b>25,10 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>103,55 g</b> Białko roślinne: <b>12,18 g</b> Białko zwierzęce: <b>42,13 g</b></p>	<p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>107,49 g</b> Białko roślinne: <b>11,18 g</b> Białko zwierzęce: <b>40,78 g</b></p>
<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>81,22 g</b> Cholesterol: <b>126,80 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>82,69 g</b> Cholesterol: <b>139,70 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>83,07 g</b> Cholesterol: <b>269,70 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>85,23 g</b> Cholesterol: <b>121,55 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>75,53 g</b> Cholesterol: <b>98,60 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>80,52 g</b> Cholesterol: <b>289,55 mg</b></p>	<p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>80,37 g</b> Cholesterol: <b>176,00 mg</b></p>



13.04.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 26.48g, T: 22.25g, W o.: 82.09g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g)	1 porcja
Pomidor (E: 11kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 2.46g)	1/3 sztuki (60g)
połędwica z indyka miodowa nasza (E: 44kcal, B o.: 5.5g, T: 1.45g, W o.: 2.25g)	50g

**► II Śniadanie (E: 118kcal, B o.: 6.96g, T: 4.1g, W o.: 13.22g)**

Budyń na mleku nasz (E: 118kcal, B o.: 6.96g, T: 4.1g, W o.: 13.22g)	1 porcja
--	----------

**► Obiad (E: 686kcal, B o.: 43.01g, T: 26.22g, 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: 91kcal, B o.: 1.4g, T: 5.28g, 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: 338kcal, B o.: 12.41g, T: 12.48g, W o.: 42.85g)**


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)
pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)	1 porcja (50g)

**► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 19.59g, T: 16.17g, W o.: 55.8g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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: 105kcal, B o.: 12.95g, T: 3.79g, W o.: 5.06g)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	120.34 g	<b>Cholesterol:</b>	126.8 mg
<b>Glukoza:</b>	4.51 g	<b>Fruktoza:</b>	4.3 g
<b>Sacharoza:</b>	26.49 g	<b>Laktoza:</b>	23.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.32 g
<b>Sód:</b>	2273.4 mg		

 **14.04.2026** (wtorek)

► **Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 28.55g, T: 23.38g, W o.: 81.11g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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

► **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: 699kcal, B o.: 48.35g, T: 23.92g, W o.: 96.09g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Schab gotowany w sosie pomidorowym nasz (E: 318kcal, B o.: 26.7g, T: 17.57g, W o.: 13.96g)	1 porcja
Sałata z jogurtem nasza (E: 13kcal, B o.: 0.82g, T: 0.6g, W o.: 1.13g)	1 porcja
Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 300kcal, B o.: 15.41g, T: 7.88g, W o.: 41g)**


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)
Filet pieczony z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 9.5g, T: 1.4g, W o.: 1g)	1 porcja (50g)

► **Kolacja (E: 473kcal, B o.: 16.1g, T: 23.51g, W o.: 48.41g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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 jarzynowa nasza (E: 76kcal, B o.: 1.37g, T: 5.61g, W o.: 5.36g)	0.5 porcji

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	106.93 g	<b>Cholesterol:</b>	139.7 mg
<b>Glukoza:</b>	2.77 g	<b>Fruktoza:</b>	2.68 g
<b>Sacharoza:</b>	16.71 g	<b>Laktoza:</b>	23.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	13.74 g
<b>Sód:</b>	1825.1 mg		

 15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 657kcal, B o.: 25.83g, T: 24.37g, W o.: 82.76g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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)

► **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: 760kcal, B o.: 46.21g, T: 21.3g, W o.: 121.3g)**

Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym nasze (E: 275kcal, B o.: 23.54g, T: 14.11g, W o.: 16.28g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa nasza (E: 245kcal, B o.: 18.07g, T: 6.79g, W o.: 49.82g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (E: 240kcal, B o.: 4.6g, T: 0.4g, W o.: 55.2g)	1 i 2/3 szklanki (200g)

► **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: 455kcal, B o.: 10.7g, T: 24.97g, W o.: 45.07g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)	60g

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	167.45 g	<b>Cholesterol:</b>	269.7 mg
<b>Glukoza:</b>	8.34 g	<b>Fruktoza:</b>	14.23 g
<b>Sacharoza:</b>	22.79 g	<b>Laktoza:</b>	14.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.02 g
<b>Sód:</b>	1742.75 mg		

 **16.04.2026** (czwartek)

► **Śniadanie (E: 701kcal, B o.: 29.94g, T: 29.33g, W o.: 78.38g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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 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)

► **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: 714kcal, B o.: 43.75g, T: 26.6g, W o.: 98.14g)**

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
Surówka z buraczków nasza (E: 101kcal, B o.: 2.4g, T: 5.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie nasz (E: 264kcal, B o.: 21.47g, T: 14.54g, W o.: 12.49g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 330kcal, B o.: 13.91g, T: 11.98g, W o.: 41.25g)**

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)
Szynka z indyka nasza N (E: 85kcal, B o.: 8g, T: 5.5g, W o.: 1.25g)	50g

► **Kolacja (E: 441kcal, B o.: 23.28g, T: 16.92g, W o.: 47.05g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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>	2280 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	134.54 g	<b>Cholesterol:</b>	121.55 mg
<b>Glukoza:</b>	7.34 g	<b>Fruktoza:</b>	7.7 g
<b>Sacharoza:</b>	31.86 g	<b>Laktoza:</b>	15.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.47 g
<b>Sód:</b>	1184.3 mg		

 17.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 27.64g, T: 27.23g, W o.: 91.82g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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 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)

► **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: 764kcal, B o.: 42.82g, T: 21.07g, W o.: 123.71g)**

Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
makaron z sosem szpinakowo- mięsnym nasz (E: 509kcal, B o.: 24.84g, T: 14.38g, W o.: 71.62g)	1 porcja

► **Podwieczorek (E: 345kcal, B o.: 17.66g, T: 10.15g, W o.: 45.24g)**

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)
twaróg z koperkiem nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g)	1 porcja

► **Kolacja (E: 383kcal, B o.: 13.7g, T: 16.48g, W o.: 43.17g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
wędlina szynka gotowana (E: 69kcal, B o.: 6.85g, T: 4.04g, W o.: 1.05g)	50g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2418 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.09 g	<b>Cholesterol:</b>	98.6 mg
<b>Glukoza:</b>	10.2 g	<b>Fruktoza:</b>	8.69 g
<b>Sacharoza:</b>	40.22 g	<b>Laktoza:</b>	15.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.39 g
<b>Sód:</b>	1490.1 mg		



18.04.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 666kcal, B o.: 27.93g, T: 24.51g, W o.: 82.9g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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

**► 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: 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: 384kcal, B o.: 9.93g, T: 19.08g, W o.: 42.46g)**

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 wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g

**► Kolacja (E: 382kcal, B o.: 12.86g, T: 17.21g, W o.: 42.28g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	105.44 g	<b>Cholesterol:</b>	289.55 mg
<b>Glukoza:</b>	2.4 g	<b>Fruktoza:</b>	2.2 g
<b>Sacharoza:</b>	28.4 g	<b>Laktoza:</b>	14.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.85 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.82 g
<b>Sód:</b>	1264.7 mg		

 **19.04.2026** (niedziela)

▶ **Śniadanie (E: 645kcal, B o.: 28.14g, T: 22.13g, W o.: 83.12g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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

▶ **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: 717kcal, B o.: 52.99g, T: 29.74g, W o.: 83.42g)**

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 marchewki nasza (E: 91kcal, B o.: 1.4g, T: 5.28g, W o.: 12.18g)	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: 412kcal, B o.: 18.48g, T: 16.07g, W o.: 47.04g)**

chleb pszenno- żytni nasz (E: 185kcal, B o.: 6.09g, T: 0.84g, W o.: 36.26g)	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)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2174 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	110.41 g	<b>Cholesterol:</b>	176 mg
<b>Glukoza:</b>	8.56 g	<b>Fruktoza:</b>	14.41 g
<b>Sacharoza:</b>	21.48 g	<b>Laktoza:</b>	14.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	11.38 g
<b>Sód:</b>	1512.05 mg		