



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 30.41g, T: 14.51g, W o.: 101.12g)

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)

► obiad (E: 762kcal, B o.: 52.99g, T: 34.74g, 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: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	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: 422kcal, B o.: 20.75g, T: 8.45g, W o.: 65.04g)

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
Roszponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)
margaryna do smarowania nasza (E: 38kcal, B o.: 0g, T: 4.2g, W o.: 0g)	1 porcja (14g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Białko ogółem:	104.87 g
Tłuszcz:	58.42 g	Węglowodany ogółem:	271.36 g
Węglowodany przyswajalne:	108.65 g	Cholesterol:	176 mg
Glukoza:	7.56 g	Fruktoza:	13.27 g
Sacharoza:	21.38 g	Laktoza:	14.57 g
Błonnik pokarmowy:	22.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.89 g
Sód:	1502.15 mg		