

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
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Płatki owsiane na mleku nasze Pomidor płatki orkiszowe na mleku nasze chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Płatki jaglane na mleku nasze Salata chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Płatki owsiane na mleku nasze wędlna karczek ze wsi nasz chleb pszenny nasz Ogórek kiszony	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Płatki ryżowe na mleku nasze pasztecik z kurczaka nasz chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Pomidor szynka z indyka nasza N chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szywnka z indyka nasza N Pomidor kasza manna na mleku nasza chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek połędwica sopočka nasza płatki żytnie na mleku nasze chleb pszenny nasz
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 Schab gotowany w sosie pomidorowym nasz Salata z jogurtem nasza Zupa ziemniaczana nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem nasza Surówka z buraczków nasza Pulpet wieprzowy w sosie nasz	Zupa barszcz czerwony nasz makaron z sosem szpinakowo- mięsny nasz	Zupa barszcz czerwony nasz makaron z sosem szpinakowo- mięsny nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza zupa chłopska z makaronem razowym nasza Schab gotowany w sosie nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasza Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z marchewki nasza
podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek	podwieczorek
Mandarynki	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Pomarańcza	Mandarynki	Banan	Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem dżem nasza Salata lodowa twaróg z koperkiem nasza chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Szywnka z indyka nasza N Roszponka twaróg z koperkiem nasza chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek serek wypasiony nasz chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor serek wiejski nasz chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem wędlna szynka gotowana Rukola chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Salata chleb pszenny nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem twaróg z koperkiem nasza Roszponka chleb pszenny nasz

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 2010 = 7566 kJ Kcal z tłuszczu 30,90 % Kcal z białka 18,55 % Kcal z węglowodanów 55,19 %</p>	<p>Energia: Kcal 2116 = 7586 kJ Kcal z tłuszczu 33,66 % Kcal z białka 19,78 % Kcal z węglowodanów 51,28 %</p>	<p>Energia: Kcal 2159 = 8836 kJ Kcal z tłuszczu 31,55 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 56,91 %</p>	<p>Energia: Kcal 2152 = 8328 kJ Kcal z tłuszczu 32,67 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 51,90 %</p>	<p>Energia: Kcal 2076 = 7727 kJ Kcal z tłuszczu 27,88 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 58,63 %</p>	<p>Energia: Kcal 2111 = 8296 kJ Kcal z tłuszczu 26,16 % Kcal z białka 19,02 % Kcal z węglowodanów 59,02 %</p>	<p>Energia: Kcal 2061 = 7848 kJ Kcal z tłuszczu 31,87 % Kcal z białka 20,41 % Kcal z węglowodanów 52,72 %</p>
<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,33 g Błonnik: 24,27 g Skrobia: 69,49 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,29 g Błonnik: 23,17 g Skrobia: 56,39 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,19 g Błonnik: 27,21 g Skrobia: 78,47 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,22 g Błonnik: 25,16 g Skrobia: 69,34 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,28 g Błonnik: 19,79 g Skrobia: 83,82 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,46 g Błonnik: 27,11 g Skrobia: 72,45 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,64 g Błonnik: 22,35 g Skrobia: 29,67 g</p>
<p>Białko: Białko ogółem: 93,21 g Białko roślinne: 14,76 g Białko zwierzęce: 30,92 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 104,62 g Białko roślinne: 10,71 g Białko zwierzęce: 18,24 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 88,28 g Białko roślinne: 16,52 g Białko zwierzęce: 37,66 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 103,39 g Białko roślinne: 16,37 g Białko zwierzęce: 30,87 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 89,58 g Białko roślinne: 16,45 g Białko zwierzęce: 25,10 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 100,40 g Białko roślinne: 14,14 g Białko zwierzęce: 42,13 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 105,15 g Białko roślinne: 10,29 g Białko zwierzęce: 40,78 g</p>
<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,02 g Cholesterol: 112,40 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,13 g Cholesterol: 139,70 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,68 g Cholesterol: 269,70 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,12 g Cholesterol: 123,50 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,30 g Cholesterol: 98,60 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,36 g Cholesterol: 289,55 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,98 g Cholesterol: 176,00 mg</p>

 13.04.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 710kcal, B o.: 28.8g, T: 21.89g, W o.: 99.82g)**

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)
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: 524kcal, B o.: 20.8g, T: 15.71g, W o.: 74.12g)**

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
Salata 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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	93.21 g
Tłuszcz:	69.02 g	Węglowodany ogółem:	277.33 g
Węglowodany przyswajalne:	120.53 g	Cholesterol:	112.4 mg
Glukoza:	6.09 g	Fruktoza:	5.55 g
Sacharoza:	23.68 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	6.68 g
Sód:	2192 mg		

 14.04.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 30.96g, T: 23.04g, W o.: 99.25g)**

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

► **obiad (E: 744kcal, B o.: 48.35g, T: 28.92g, 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: 363kcal, B o.: 26.7g, T: 22.57g, 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: 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: 549kcal, B o.: 18.51g, T: 23.17g, W o.: 66.55g)**

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
Roszpinka (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)
sałatka jarzynowa nasza (E: 76kcal, B o.: 1.37g, T: 5.61g, W o.: 5.36g)	0.5 porcji

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	104.62 g
Tłuszcz:	79.13 g	Węglowodany ogółem:	271.29 g
Węglowodany przyswajalne:	106.68 g	Cholesterol:	139.7 mg
Glukoza:	2.77 g	Fruktoza:	2.68 g
Sacharoza:	16.71 g	Laktoza:	23.16 g
Błonnik pokarmowy:	23.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.42 g
Sód:	1825.1 mg		

 15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 733kcal, B o.: 28.24g, T: 24.03g, W o.: 100.9g)**

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
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

► **obiad (E: 805kcal, B o.: 46.21g, T: 26.3g, W o.: 121.3g)**

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
Ryż biały, gotowany (E: 240kcal, B o.: 4.6g, T: 0.4g, W o.: 55.2g)	1 i 2/3 szklanki (200g)

► **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: 531kcal, B o.: 13.11g, T: 24.63g, W o.: 63.21g)**

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	88.28 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	307.19 g
Węglowodany przyswajalne:	165.69 g	Cholesterol:	269.7 mg
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	13.09 g
Sacharoza:	22.69 g	Laktoza:	14.96 g
Błonnik pokarmowy:	27.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	1732.85 mg		

 16.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 776kcal, B o.: 32.02g, T: 28.94g, W o.: 96.9g)**

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
wędlina karczek ze wsi nasz (E: 114kcal, B o.: 9g, T: 8.5g, W o.: 0.25g)	1 porcja (50g)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)
Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)

► **obiad (E: 765kcal, B o.: 43.88g, T: 32.2g, W o.: 98.33g)**

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: 146kcal, B o.: 2.4g, T: 10.15g, W o.: 12.75g)	1 porcja
Pulpet wieprzowy w sosie nasz (E: 270kcal, B o.: 21.6g, T: 15.14g, W o.: 12.68g)	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: 517kcal, B o.: 25.69g, T: 16.58g, W o.: 65.19g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	103.39 g
Tłuszcz:	78.12 g	Węglowodany ogółem:	279.22 g
Węglowodany przyswajalne:	134.73 g	Cholesterol:	123.5 mg
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	7.7 g
Sacharoza:	31.86 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	25.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.38 g
Sód:	1790.3 mg		

 17.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 30.05g, T: 26.89g, W o.: 109.96g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

► **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: 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: 459kcal, B o.: 16.11g, T: 16.14g, W o.: 61.31g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	89.58 g
Tłuszcz:	64.3 g	Węglowodany ogółem:	304.28 g
Węglowodany przyswajalne:	134.51 g	Cholesterol:	98.6 mg
Glukoza:	3.07 g	Fruktoza:	2.67 g
Sacharoza:	24.11 g	Laktoza:	15.35 g
Błonnik pokarmowy:	19.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.37 g
Sód:	1099.7 mg		

 18.04.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 742kcal, B o.: 30.34g, T: 24.17g, W o.: 101.04g)**

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

► **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: 458kcal, B o.: 15.27g, T: 16.87g, W o.: 60.42g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	100.4 g
Tłuszcz:	61.36 g	Węglowodany ogółem:	311.46 g
Węglowodany przyswajalne:	149.04 g	Cholesterol:	289.55 mg
Glukoza:	11.2 g	Fruktoza:	9.6 g
Sacharoza:	37.86 g	Laktoza:	14.77 g
Błonnik pokarmowy:	27.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.8 g
Sód:	1250.7 mg		

 19.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 721kcal, B o.: 30.55g, T: 21.79g, W o.: 101.26g)**

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
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

► **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: 488kcal, B o.: 20.89g, T: 15.73g, W o.: 65.18g)**

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)
chleb pszenny nasz (E: 261kcal, B o.: 8.5g, T: 0.5g, W o.: 54.4g)	4 kromki (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	105.15 g
Tłuszcz:	72.98 g	Węglowodany ogółem:	271.64 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:	10.79 g
Sód:	1502.15 mg		