

| 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) |
|--|---|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata poledwica z indyka miodowa nasza ryż na mleku nasz | Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza kasza manna na mleku nasza | Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza kasza manna na mleku nasza | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone Płatki orkiszowe na mleku nasze | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Roszponka Filet pieczony z kurczaka nasza Płatki jaglane na mleku nasze | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz paszтет z kurczaka nasz margaryna do smarowania nasza Salata Płatki ryżowe na mleku nasze | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Ogórek wędlina szynka gotowana nasza Płatki żytnie na mleku nasze |
| obiad | obiad | obiad | obiad | obiad | obiad | obiad |
| Ziemiaki, 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 | Ziemiaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz zupa pomidorowa z makaronem nasza | Ziemiaki, gotowane w wodzie Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo-mięsny Filet pieczony z kurczaka nasza Zupa barszcz czerwony nasz | Brokuły, gotowane w wodzie Makaron pszenny duszony z sosem pomidorowo-mięsny Filet pieczony z kurczaka nasza Zupa barszcz czerwony nasz | Kasza jęczmienna, perfowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza Gulasz wieprzowy nasz surówka z selera nasza | Ziemiaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z buraczków nasza |
| podwieczorek | podwieczorek | podwieczorek | podwieczorek | podwieczorek | podwieczorek | podwieczorek |
| Kefir, 2% tłuszczu | Jabiko | Banan | Mandarynki | Jabłko | Pomarańcza | Banan |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza wędlina szynka gotowana nasza Ogórki kiszzone | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza serek wypasiony nasz Rukola | Herbata czarna, napar z cukrem paszтет z kurczaka nasz chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Salata | Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza twaróg z koperkiem nasz | Herbata czarna, napar z cukrem miód nasz chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza serek wiejski nasz Ogórek | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza Pasta z białek jaj nasza Pomidor | Herbata czarna, napar z cukrem chleb pszenny nasz margaryna do smarowania nasza serek wypasiony nasz Roszponka |

| 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>Energia: Kcal 2100 = 8259 kJ Kcal z tłuszczu 24,94 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 61,58 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,27 g Błonnik: 19,67 g Skrobia: 96,31 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 98,40 g Białko roślinne: 17,76 g Białko zwierzęce: 37,41 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,19 g Cholesterol: 135,60 mg</p> | <p>Energia: Kcal 2201 = 8631 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 17,09 % Kcal z węglowodanów 61,48 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,31 g Błonnik: 27,75 g Skrobia: 104,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 94,05 g Białko roślinne: 22,34 g Białko zwierzęce: 28,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,22 g Cholesterol: 140,90 mg</p> | <p>Energia: Kcal 2088 = 8198 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 59,25 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,29 g Błonnik: 21,47 g Skrobia: 76,05 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 94,19 g Białko roślinne: 14,75 g Białko zwierzęce: 18,17 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,66 g Cholesterol: 101,80 mg</p> | <p>Energia: Kcal 1986 = 7212 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 57,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,00 g Błonnik: 22,36 g Skrobia: 51,08 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 97,85 g Białko roślinne: 11,85 g Białko zwierzęce: 32,10 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,58 g Cholesterol: 132,50 mg</p> | <p>Energia: Kcal 2196 = 8306 kJ Kcal z tłuszczu 21,82 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 64,92 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,39 g Błonnik: 22,42 g Skrobia: 84,70 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 100,89 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 21,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,25 g Cholesterol: 90,90 mg</p> | <p>Energia: Kcal 2115 = 8302 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 63,18 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,04 g Błonnik: 27,99 g Skrobia: 77,54 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 87,57 g Białko roślinne: 15,92 g Białko zwierzęce: 30,53 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,33 g Cholesterol: 61,40 mg</p> | <p>Energia: Kcal 2146 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 29,06 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 57,12 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,46 g Błonnik: 14,26 g Skrobia: 33,32 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 97,58 g Białko roślinne: 11,79 g Białko zwierzęce: 40,78 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,30 g Cholesterol: 176,00 mg</p> |



20.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 694kcal, B o.: 27.27g, T: 16.7g, W o.: 109.83g)

| | |
|---|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| 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 |

► 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: 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: 440kcal, B o.: 16.11g, T: 10.6g, W o.: 70.27g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g) | 50g |
| Ogórki kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g) | 3/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2100 kcal | Białko ogółem: | 98.4 g |
| Tłuszcz: | 58.19 g | Węglowodany ogółem: | 323.27 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 160.47 g | Cholesterol: | 135.6 mg |
| Glukoza: | 2.51 g | Fruktoza: | 2.32 g |
| Sacharoza: | 24.36 g | Laktoza: | 23.16 g |
| Błonnik pokarmowy: | 19.67 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.4 g |
| Sód: | 1896.1 mg | | |



21.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 769kcal, B o.: 30g, T: 24.76g, W o.: 107.82g)

| | |
|--|----------------------|
| 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) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| Płatki owsiane na mleku nasze (E: 271kcal, B o.: 14.11g, T: 8.36g, W o.: 35.98g) | 1 porcja |

► obiad (E: 812kcal, B o.: 49.85g, T: 19.22g, W o.: 137.39g)

| | |
|---|------------------|
| Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g) | 1 porcja |
| Gulasz z indyka nasz (E: 227kcal, B o.: 19.61g, T: 10.27g, W o.: 15.38g) | 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: 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: 530kcal, B o.: 13.48g, T: 21.52g, W o.: 71.32g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| 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

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2201 kcal | Białko ogółem: | 94.05 g |
| Tłuszcz: | 66.22 g | Węglowodany ogółem: | 338.31 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 165.33 g | Cholesterol: | 140.9 mg |
| Glukoza: | 6.55 g | Fruktoza: | 12.32 g |
| Sacharoza: | 22.72 g | Laktoza: | 14.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 27.75 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.98 g |
| Sód: | 1317 mg | | |



22.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 30.17g, T: 20.61g, W o.: 108.92g)

| | |
|--|----------------------|
| 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) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g) | 1 porcja |
| kasza manna na mleku nasza (E: 262kcal, B o.: 13.15g, T: 6.59g, W o.: 38.2g) | 1 porcja |

► 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: 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: 482kcal, B o.: 15.72g, T: 14.84g, W o.: 71.57g)

| | |
|--|----------------------|
| 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) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) | 1/8 sztuki (20g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2088 kcal | Białko ogółem: | 94.19 g |
| Tłuszcz: | 63.66 g | Węglowodany ogółem: | 309.29 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 154.93 g | Cholesterol: | 101.8 mg |
| Glukoza: | 12.19 g | Fruktoza: | 10.49 g |
| Sacharoza: | 40.02 g | Laktoza: | 14.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 21.47 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.87 g |
| Sód: | 1335.7 mg | | |



23.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 699kcal, B o.: 31.03g, T: 17.52g, W o.: 106.88g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g) | 50g |
| Ogórki kiszzone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g) | 3/4 sztuki (50g) |
| płatki orkiszowe na mleku nasze (E: 259kcal, B o.: 14.92g, T: 6.92g, W o.: 36.61g) | 1 porcja |

► obiad (E: 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 |
| Pulpet drobiowy w sosie własnym nasz (E: 252kcal, B o.: 22.21g, T: 13.53g, W o.: 10.94g) | 1 porcja |
| zupa pomidorowa z makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g) | 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: 496kcal, B o.: 21.14g, T: 12.57g, W o.: 75.43g)

| | |
|--|----------------------|
| 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) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| twaróg z koperkiem nasz (E: 100kcal, B o.: 11.75g, T: 3.67g, W o.: 5.24g) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1986 kcal | Białko ogółem: | 97.85 g |
| Tłuszcz: | 61.58 g | Węglowodany ogółem: | 287 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 102.57 g | Cholesterol: | 132.5 mg |
| Glukoza: | 6.09 g | Fruktoza: | 5.5 g |
| Sacharoza: | 23.63 g | Laktoza: | 15.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.36 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.41 g |
| Sód: | 2226 mg | | |



24.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 719kcal, B o.: 31.81g, T: 17.44g, W o.: 110.02g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| 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 |

► obiad (E: 789kcal, B o.: 42.49g, T: 21.74g, W o.: 130.65g)

| | |
|---|-----------------------|
| 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-mięsny nasz (E: 499kcal, B o.: 21.21g, T: 14.6g, W o.: 72.86g) | 1 porcja |
| Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g) | 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: 598kcal, B o.: 25.87g, T: 13.35g, W o.: 93.94g)

| | |
|--|----------------------|
| 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 |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| serek wiejski nasz (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g) | 150g |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) | 1/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2196 kcal | Białko ogółem: | 100.89 g |
| Tłuszcz: | 53.25 g | Węglowodany ogółem: | 356.39 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 172.12 g | Cholesterol: | 90.9 mg |
| Glukoza: | 6.52 g | Fruktoza: | 12.44 g |
| Sacharoza: | 23.77 g | Laktoza: | 14.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.42 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 8.73 g |
| Sód: | 1520.01 mg | | |



25.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 29.18g, T: 21.2g, W o.: 118.24g)

| | |
|---|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g) | 1 porcja (50g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| 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 |

► obiad (E: 761kcal, B o.: 39.47g, T: 23.66g, W o.: 125.68g)

| | |
|--|-------------------------|
| 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: 222kcal, B o.: 13.49g, T: 15.34g, W o.: 8.33g) | 1 porcja |
| surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g) | 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: 478kcal, B o.: 17.12g, T: 14.07g, W o.: 71.32g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| Pasta z białek jaj nasza (E: 82kcal, B o.: 7.73g, T: 5.17g, W o.: 1.13g) | 1 porcja |
| Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2115 kcal | Białko ogółem: | 87.57 g |
| Tłuszcz: | 59.33 g | Węglowodany ogółem: | 334.04 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 139.01 g | Cholesterol: | 61.4 mg |
| Glukoza: | 7.38 g | Fruktoza: | 7.48 g |
| Sacharoza: | 25.1 g | Laktoza: | 14.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 27.99 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 7.13 g |
| Sód: | 1355.4 mg | | |



26.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 28.75g, T: 17.71g, W o.: 110.56g)

| | |
|---|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) | 1/4 sztuki (50g) |
| wędlina szynka gotowana nasza (E: 48kcal, B o.: 7g, T: 1.7g, W o.: 1g) | 50g |
| płatki żytnie na mleku nasze (E: 267kcal, B o.: 12.46g, T: 7.16g, W o.: 39.97g) | 1 porcja |

► 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: 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: 528kcal, B o.: 13.36g, T: 21.48g, W o.: 71g)

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar z cukrem (E: 20kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 5g) | 1/3 szklanki (100ml) |
| chleb pszenny nasz (E: 296kcal, B o.: 8.7g, T: 1.1g, W o.: 63g) | 4 kromki (100g) |
| margaryna do smarowania nasza (E: 70kcal, B o.: 0.14g, T: 7.7g, W o.: 0.14g) | 1 porcja (14g) |
| serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g) | 60g |
| Roszpinka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g) | 3/4 garści (20g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2146 kcal | Białko ogółem: | 97.58 g |
| Tłuszcz: | 69.3 g | Węglowodany ogółem: | 306.46 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 135.08 g | Cholesterol: | 176 mg |
| Glukoza: | 10.54 g | Fruktoza: | 9.05 g |
| Sacharoza: | 44.48 g | Laktoza: | 14.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 14.26 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.65 g |
| Sód: | 1406.65 mg | | |