

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 chleb żytni razowy nasz Pomidor połędwica z indyka nasza Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Jaja gotowane Sałata chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze wędlina karczek ze wsi nasz Ogórek kiszony chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek paszlet z kurczaka nasz chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Szynka z indyka nasza N Pomidor chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek połędwica sopocka nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek połędwica sopocka nasza chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Mandarynki	Jabłko	Jabłko	Marchew	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kisiel 150g	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ryżowa nasza Surówka z marchewki nasza Pulpet drobiowy w sosie cukrzyca nasz	Jarzyny duszone z mięsem wieprzowym nasze Zupa kalafiorowa nasza Ryż brązowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z ryżem nasza Pulpet wieprzowy w sosie cukrzyca nasza Surówka z kapusty pekińskiej nasza	Zupa barszcz czerwony nasz makaron razowy z sosem szpinakowo- mięsnym cukrzyca nasz	Zupa barszcz czerwony nasz makaron razowy z sosem szpinakowo- mięsnym cukrzyca nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie surówka z selera nasza zupa chłopska z makaronem razowym nasza Schab gotowany w sosie cukrzyca nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasza Noga z kurczaka gotowana nasza surówka z czerwonej kapusty nasza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze Sałata lodowa twaróg z koperkiem nasz chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Ogórek serek wypasiony nasz chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Pomidor serek wiejski nasz nowy chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze wędlina szynka gotowana nasza Rukola chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Jaja gotowane Sałata chleb żytni razowy nasz ogórkiem kiszonym Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze masło ekstra nasze twaróg z koperkiem nasz Roszponka chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze twaróg z koperkiem nasz Roszponka chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru

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 1769 = 4077 kJ Kcal z tłuszczu 32,50 % Kcal z białka 20,08 % Kcal z węglowodanów 52,32 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,39 g Błonnik: 23,02 g Skrobia: 51,41 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,79 g Białko roślinne: 10,76 g Białko zwierzęce: 20,87 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,89 g Cholesteroli: 92,10 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1864 = 4558 kJ Kcal z tłuszczu 35,30 % Kcal z białka 20,33 % Kcal z węglowodanów 48,99 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,31 g Błonnik: 19,77 g Skrobia: 56,39 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 94,76 g Białko roślinne: 10,71 g Białko zwierzęce: 7,70 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,11 g Cholesteroli: 114,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1982 = 5724 kJ Kcal z tłuszczu 34,81 % Kcal z białka 16,77 % Kcal z węglowodanów 53,80 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,59 g Błonnik: 30,23 g Skrobia: 80,27 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 83,08 g Białko roślinne: 15,17 g Białko zwierzęce: 33,37 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,65 g Cholesteroli: 424,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1792 = 4454 kJ Kcal z tłuszczu 36,12 % Kcal z białka 19,73 % Kcal z węglowodanów 49,14 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,15 g Błonnik: 23,04 g Skrobia: 51,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,39 g Białko roślinne: 11,20 g Białko zwierzęce: 20,33 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,91 g Cholesteroli: 98,70 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1875 = 4185 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 20,07 % Kcal z węglowodanów 52,39 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,58 g Błonnik: 22,06 g Skrobia: 25,42 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 94,09 g Białko roślinne: 7,52 g Białko zwierzęce: 18,84 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,70 g Cholesteroli: 54,60 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1818 = 4470 kJ Kcal z tłuszczu 30,68 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 54,62 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,27 g Błonnik: 24,94 g Skrobia: 51,61 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,07 g Białko roślinne: 10,84 g Białko zwierzęce: 27,52 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,97 g Cholesteroli: 252,90 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1843 = 4421 kJ Kcal z tłuszczu 34,02 % Kcal z białka 21,61 % Kcal z węglowodanów 49,23 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 226,82 g Błonnik: 20,65 g Skrobia: 29,56 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 99,55 g Białko roślinne: 9,39 g Białko zwierzęce: 30,24 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,66 g Cholesteroli: 151,20 mg</p>



13.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 18.21g, T: 15.48g, W o.: 61.86g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
polędwica z indyka miodowa nasza (E: 70kcal, B o.: 8.8g, T: 2.32g, W o.: 3.6g)	80g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 721kcal, B o.: 43.21g, T: 29.61g, W o.: 95.57g)

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 cukrzyca nasz (E: 258kcal, B o.: 22.68g, T: 13.63g, W o.: 12.42g)	1 porcja

► Kolacja (E: 538kcal, B o.: 26.77g, T: 18.6g, W o.: 64.66g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Sałata lodowa (E: 3kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.59g)	1/8 sztuki (20g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 150kcal, B o.: 17.63g, T: 5.51g, W o.: 7.86g)	1.5 porcji
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1769 kcal	Białko ogółem:	88.79 g
Tłuszcz:	63.89 g	Węglowodany ogółem:	231.39 g
Węglowodany przyswajalne:	77.78 g	Cholesterol:	92.1 mg
Glukoza:	6.44 g	Fruktoza:	5.85 g
Sacharoza:	13.29 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	23.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	3.78 g
Sód:	1677.1 mg		



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 20.61g, T: 15.88g, W o.: 59.86g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 743kcal, B o.: 48.62g, T: 28.98g, W o.: 95.83g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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
Schab gotowany w sosie pomidorowym CUKRZYCA nasz (E: 362kcal, B o.: 26.97g, T: 22.63g, W o.: 13.7g)	1 porcja

► Kolacja (E: 549kcal, B o.: 18.73g, T: 24.25g, W o.: 63.22g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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)
sałatka jarzynowa nasza (E: 76kcal, B o.: 1.37g, T: 5.61g, W o.: 5.36g)	0.5 porcji
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1864 kcal	Białko ogółem:	94.76 g
Tłuszcz:	73.11 g	Węglowodany ogółem:	228.31 g
Węglowodany przyswajalne:	82.05 g	Cholesterol:	114.9 mg
Glukoza:	2.78 g	Fruktoza:	2.69 g
Sacharoza:	6.18 g	Laktoza:	8.59 g
Błonnik pokarmowy:	19.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.16 g
Sód:	1685.6 mg		



15.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 21.74g, T: 22.8g, W o.: 57.39g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 833kcal, B o.: 47.29g, T: 27.42g, W o.: 127.54g)

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 brązowy (E: 268kcal, B o.: 5.68g, T: 1.52g, W o.: 61.44g)	1/3 szklanki (80g)

► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 13.33g, T: 25.71g, W o.: 59.88g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.22g)	60g
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal	Białko ogółem:	83.08 g
Tłuszcz:	76.65 g	Węglowodany ogółem:	266.59 g
Węglowodany przyswajalne:	117.53 g	Cholesterol:	424.9 mg
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	13.09 g
Sacharoza:	12.51 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	30.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.95 g
Sód:	1667.85 mg		



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 18.13g, T: 21.66g, W o.: 57.59g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina karczek ze wsi nasz (E: 114kcal, B o.: 9g, T: 8.5g, W o.: 0.25g)	1 porcja (50g)
Ogórki kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g)

Marchew (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g)	2 i 1/4 sztuki (100g)
--	-----------------------

► Obiad (E: 737kcal, B o.: 43.35g, T: 32.39g, W o.: 92g)

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
Pulpet wieprzowy w sosie cukrzyca nasz (E: 269kcal, B o.: 21.87g, T: 15.2g, W o.: 12.42g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej nasza (E: 119kcal, B o.: 1.6g, T: 10.28g, W o.: 6.68g)	1 porcja

► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 25.91g, T: 17.66g, W o.: 61.86g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
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 żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1792 kcal	Białko ogółem:	88.39 g
Tłuszcz:	71.91 g	Węglowodany ogółem:	220.15 g
Węglowodany przyswajalne:	70.71 g	Cholesterol:	98.7 mg
Glukoza:	5.39 g	Fruktoza:	4.97 g
Sacharoza:	7.46 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	23.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.18 g
Sód:	1723.6 mg		



17.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 21.31g, T: 26.71g, W o.: 61.34g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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)
pasztet z kurczaka nasz (E: 185kcal, B o.: 12g, T: 13.6g, W o.: 3.68g)	1 i 2/3 porcji (80g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
---	----------------------

► Obiad (E: 741kcal, B o.: 45.65g, T: 20.09g, W o.: 116.41g)

Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
makaron razowy z sosem szpinakowo- mięsnym cukrzyca nasz (E: 486kcal, B o.: 27.67g, T: 13.4g, W o.: 64.32g)	1 porcja

► Kolacja (E: 467kcal, B o.: 20.68g, T: 15.9g, W o.: 58.53g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1875 kcal	Białko ogółem:	94.09 g
Tłuszcz:	65.7 g	Węglowodany ogółem:	245.58 g
Węglowodany przyswajalne:	51.06 g	Cholesterol:	54.6 mg
Glukoza:	1.38 g	Fruktoza:	1.28 g
Sacharoza:	8.74 g	Laktoza:	5.58 g
Błonnik pokarmowy:	22.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.14 g
Sód:	1428.6 mg		



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 531kcal, B o.: 22.21g, T: 21.96g, W o.: 60.26g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Szynka z indyka nasza N (E: 136kcal, B o.: 12.8g, T: 8.8g, W o.: 2g)	80g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 721kcal, B o.: 49.71g, T: 19.38g, W o.: 110.76g)

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 cukrzyca nasz (E: 254kcal, B o.: 23.08g, T: 12.19g, W o.: 12.36g)	1 porcja

► Kolacja (E: 491kcal, B o.: 16.11g, T: 20.63g, W o.: 58.71g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (E: 33kcal, B o.: 0.62g, T: 2.68g, W o.: 1.62g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1818 kcal	Białko ogółem:	88.07 g
Tłuszcz:	61.97 g	Węglowodany ogółem:	248.27 g
Węglowodany przyswajalne:	61.16 g	Cholesterol:	252.9 mg
Glukoza:	2.98 g	Fruktoza:	2.71 g
Sacharoza:	19.09 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	24.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.86 g
Sód:	1420.65 mg		



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 23.71g, T: 17.27g, W o.: 58.14g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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)
polędwica sopocka nasza (E: 98kcal, B o.: 14.4g, T: 4.16g, W o.: 0.48g)	80g
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)

► 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: 775kcal, B o.: 54.01g, T: 34.86g, W o.: 85.05g)

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 czerwonej kapusty nasza (E: 149kcal, B o.: 2.42g, T: 10.4g, W o.: 13.81g)	1 porcja

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 21.11g, T: 16.81g, W o.: 61.85g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, 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
Roszonka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
chleb żytni razowy nasz (E: 281kcal, B o.: 8.72g, T: 1.58g, W o.: 56.07g)	3 kromki (105g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1843 kcal	Białko ogółem:	99.55 g
Tłuszcz:	69.66 g	Węglowodany ogółem:	226.82 g
Węglowodany przyswajalne:	64.44 g	Cholesterol:	151.2 mg
Glukoza:	8.66 g	Fruktoza:	14.79 g
Sacharoza:	9.95 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.7 g
Sód:	1482.15 mg		