

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
masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz Salata połędwica z indyka miodowa nasza Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze krakowska wędzona nasza Pomidor chleb żytni razowy nasz Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Jaja gotowane Ogórek chleb żytni razowy nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz wędlna szynka gotowana nasza Ogórkii kiszzone	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Roszponka Filet pieczony z kurczaka nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz pasztet z kurczaka nasz Salata	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Ogórek wędlna szynka gotowana nasza
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Jabiko	Kisiel 150g	Kisiel 150g	marchewka z jabłkiem	kefir nasz	Jabiko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym cukrzyca nasz Surówka z marchewki nasza Zupa krupnik nasz	Zupa ziemniaczana nasza surówka z selera nasza Gulasz z indyka cukrzyca nasz Makaron pełnoziarnisty, świaderki	Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa pomidorowa z makaronem nasza Pulpet drobiowy w sosie cukrzyca nasz Surówka z kapusty pekińskiej nasza	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz	Brokuły, gotowane w wodzie Zupa barszcz czerwony nasz Makaron pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz	Kasza jęczmienna, perfowa, gotowana Zupa koperkowa z ziemniakami nasza surówka z selera nasza Gulasz wieprzowy z ciecierzycą cukrzyca nasz	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem nasz Noga z kurczaka gotowana nasza Surówka z kapusty białej nasza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
masło ekstra nasze chleb żytni razowy nasz wędlna szynka gotowana nasza Ogórkii kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze serek wypasiony nasz chleb żytni razowy nasz Rukola Herbata czarna, napar bez cukru	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb żytni razowy nasz twaróg z koperkiem nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor chleb żytni razowy nasz	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz serek wiejski nasz Ogórek	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Pomidor Pasta jajeczna z majonezem nasza	masło ekstra nasze Herbata czarna, napar z cukrem chleb żytni razowy nasz Roszponka serek wypasiony nasz

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 1796 = 4594 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 18,87 % Kcal z węglowodanów 55,40 %</p>	<p>Energia: Kcal 1956 = 5175 kJ Kcal z tłuszczu 34,16 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 54,44 %</p>	<p>Energia: Kcal 1846 = 5009 kJ Kcal z tłuszczu 36,08 % Kcal z białka 20,06 % Kcal z węglowodanów 48,14 %</p>	<p>Energia: Kcal 1813 = 4435 kJ Kcal z tłuszczu 32,51 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 52,41 %</p>	<p>Energia: Kcal 1806 = 4489 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 57,30 %</p>	<p>Energia: Kcal 1925 = 5124 kJ Kcal z tłuszczu 31,84 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 56,29 %</p>	<p>Energia: Kcal 1819 = 4963 kJ Kcal z tłuszczu 37,75 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 48,91 %</p>
<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,76 g Błonnik: 38,24 g Skrobia: 74,35 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,20 g Błonnik: 48,73 g Skrobia: 27,53 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,16 g Błonnik: 34,84 g Skrobia: 49,28 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,56 g Błonnik: 33,81 g Skrobia: 56,71 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,70 g Błonnik: 43,65 g Skrobia: 26,06 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,90 g Błonnik: 42,97 g Skrobia: 77,65 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 222,40 g Błonnik: 31,64 g Skrobia: 29,33 g</p>
<p>Białko: Białko ogółem: 84,71 g Białko roślinne: 13,95 g Białko zwierzęce: 26,86 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 79,57 g Białko roślinne: 10,39 g Białko zwierzęce: 16,87 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 92,56 g Białko roślinne: 10,39 g Białko zwierzęce: 6,25 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 87,82 g Białko roślinne: 11,83 g Białko zwierzęce: 21,56 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 84,08 g Białko roślinne: 11,48 g Białko zwierzęce: 9,67 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 81,53 g Białko roślinne: 14,67 g Białko zwierzęce: 21,78 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 80,64 g Białko roślinne: 8,29 g Białko zwierzęce: 30,24 g</p>
<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,59 g Cholesteroli: 110,80 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,25 g Cholesteroli: 84,90 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,01 g Cholesteroli: 257,00 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,48 g Cholesteroli: 107,70 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,58 g Cholesteroli: 34,90 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,11 g Cholesteroli: 309,85 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,29 g Cholesteroli: 151,20 mg</p>



20.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 429kcal, B o.: 14.47g, T: 15.1g, W o.: 56.82g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
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: 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: 828kcal, B o.: 46.68g, T: 26.93g, W o.: 127.17g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.8g)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pulpet wieprzowy w sosie brokułowym cukrzyca nasz (E: 236kcal, B o.: 23.07g, T: 10.36g, W o.: 14.5g)	1 porcja
Surówka z marchewki nasza (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 10.28g, W o.: 12.18g)	1 porcja
Zupa krupnik nasz (E: 314kcal, B o.: 18.61g, T: 6.09g, W o.: 67.69g)	1 porcja

► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 16.76g, T: 15.56g, W o.: 55.37g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1796 kcal	Białko ogółem:	84.71 g
Tłuszcz:	61.59 g	Węglowodany ogółem:	248.76 g
Węglowodany przyswajalne:	104.34 g	Cholesterol:	110.8 mg
Glukoza:	4.46 g	Fruktoza:	3.99 g
Sacharoza:	7.87 g	Laktoza:	8.59 g
Błonnik pokarmowy:	38.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.31 g
Sód:	1788.2 mg		



21.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 16.24g, T: 24.84g, W o.: 57.33g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
krakowska wędzona nasza (E: 163kcal, B o.: 10.4g, T: 12g, W o.: 2.64g)	80g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	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: 837kcal, B o.: 52.68g, T: 23.23g, W o.: 131.27g)

Zupa ziemniaczana nasza (E: 226kcal, B o.: 17.23g, T: 5.55g, W o.: 48.2g)	1 porcja
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Gulasz z indyka cukrzyca nasz (E: 274kcal, B o.: 19.88g, T: 15.32g, W o.: 16.3g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, świderki (E: 276kcal, B o.: 12.16g, T: 1.04g, W o.: 54.4g)	3/4 szklanki (80g)

► Kolacja (E: 500kcal, B o.: 9.93g, T: 25.46g, W o.: 55.82g)

masło ekstra nasze (E: 104kcal, B o.: 0.14g, T: 11.48g, W o.: 0.14g)	1 porcja (14g)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Rukola (E: 5kcal, B o.: 0.52g, T: 0.12g, W o.: 0.72g)	1 garść (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g)	1/3 szklanki (100ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1956 kcal	Białko ogółem:	79.57 g
Tłuszcz:	74.25 g	Węglowodany ogółem:	266.2 g
Węglowodany przyswajalne:	62.57 g	Cholesterol:	84.9 mg
Glukoza:	6.72 g	Fruktoza:	12.47 g
Sacharoza:	11.88 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	48.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.83 g
Sód:	1559.3 mg		



22.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 11.99g, T: 17.64g, W o.: 59.39g)

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)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)

► II Śniadanie (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)

serek wiejski nasz nowy (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

► 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

► Kolacja (E: 596kcal, B o.: 17.77g, T: 24.26g, W o.: 73.97g)

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)
pasztet z kurczaka nasz (E: 93kcal, B o.: 6.5g, T: 6g, W o.: 2.85g)	1 porcja (50g)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z fasoli nasza (E: 124kcal, B o.: 5.6g, T: 5.48g, W o.: 12.9g)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1846 kcal	Białko ogółem:	92.56 g
Tłuszcz:	74.01 g	Węglowodany ogółem:	222.16 g
Węglowodany przyswajalne:	74.79 g	Cholesterol:	257 mg
Glukoza:	3.63 g	Fruktoza:	3.67 g
Sacharoza:	17.41 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	34.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.46 g
Sód:	1319.4 mg		



23.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 16.76g, T: 15.56g, W o.: 60.37g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g
Ogórki kiszane (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g)	3/4 sztuki (50g)

► 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: 735kcal, B o.: 45.75g, T: 31.39g, W o.: 91.37g)

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 makaronem nasza (E: 216kcal, B o.: 17.87g, T: 7.28g, W o.: 39.47g)	1 porcja
Pulpet drobiowy w sosie cukrzyca nasz (E: 258kcal, B o.: 22.68g, T: 13.63g, 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: 544kcal, B o.: 25.27g, T: 18.53g, W o.: 67.28g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
twaróg z koperkiem nasz (E: 158kcal, B o.: 19.43g, T: 5.69g, W o.: 7.59g)	1.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	Białko ogółem:	87.82 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	237.56 g
Węglowodany przyswajalne:	75.65 g	Cholesterol:	107.7 mg
Glukoza:	3.84 g	Fruktoza:	3.6 g
Sacharoza:	28.25 g	Laktoza:	0.78 g
Błonnik pokarmowy:	33.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	7.27 g
Sód:	2045.35 mg		


24.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 15.29g, T: 14.22g, W o.: 59.04g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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)

► II Śniadanie (E: 83kcal, B o.: 0.82g, T: 5.26g, W o.: 9.72g)

marchewka z jabłkiem (E: 83kcal, B o.: 0.82g, T: 5.26g, W o.: 9.72g)	1 porcja
--	----------

► Obiad (E: 784kcal, B o.: 45.73g, T: 20.81g, W o.: 127.25g)

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 35kcal, B o.: 3.3g, T: 0.45g, W o.: 5.7g)	1 i 1/2 porcji (150g)
Zupa barszcz czerwony nasz (E: 255kcal, B o.: 17.98g, T: 6.69g, W o.: 52.09g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty duszony z sosem pomidorowo- mięsnym CUKRZYCA nasz (E: 494kcal, B o.: 24.45g, T: 13.67g, W o.: 69.46g)	1 porcja

► Kolacja (E: 505kcal, B o.: 22.24g, T: 17.29g, W o.: 62.69g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
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:	1806 kcal	Białko ogółem:	84.08 g
Tłuszcz:	57.58 g	Węglowodany ogółem:	258.7 g
Węglowodany przyswajalne:	61.84 g	Cholesterol:	34.9 mg
Glukoza:	4.65 g	Fruktoza:	5.33 g
Sacharoza:	20.95 g	Laktoza:	0.39 g
Błonnik pokarmowy:	43.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	4.73 g
Sód:	1421.41 mg		



25.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 16.07g, T: 22.38g, W o.: 62.78g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
pasztet z kurczaka nasz (E: 149kcal, B o.: 10.4g, T: 9.6g, W o.: 4.56g)	1 i 2/3 porcji (80g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

► II Śniadanie (E: 96kcal, B o.: 7.6g, T: 3g, W o.: 9.8g)

kefir nasz (E: 96kcal, B o.: 7.6g, T: 3g, W o.: 9.8g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

► Obiad (E: 777kcal, B o.: 42.48g, T: 19.41g, W o.: 137.31g)

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
surówka z selera nasza (E: 61kcal, B o.: 3.41g, T: 1.32g, W o.: 12.37g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy z ciecierzycą cukrzyca nasz (E: 238kcal, B o.: 16.5g, T: 11.09g, W o.: 19.96g)	1 porcja

► Kolacja (E: 524kcal, B o.: 15.38g, T: 23.32g, W o.: 61.01g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna z majonezem nasza (E: 138kcal, B o.: 9.54g, T: 10.48g, W o.: 1.32g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1925 kcal	Białko ogółem:	81.53 g
Tłuszcz:	68.11 g	Węglowodany ogółem:	270.9 g
Węglowodany przyswajalne:	106.41 g	Cholesterol:	309.85 mg
Glukoza:	3.05 g	Fruktoza:	2.72 g
Sacharoza:	17.71 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	42.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	5.68 g
Sód:	1211.05 mg		



26.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 16.94g, T: 15.51g, W o.: 60.69g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
wędlina szynka gotowana nasza (E: 77kcal, B o.: 11.2g, T: 2.72g, W o.: 1.6g)	80g

► 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: 751kcal, B o.: 53.17g, T: 34.64g, W o.: 79.43g)

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 kapusty białej nasza (E: 136kcal, B o.: 2.1g, T: 10.28g, W o.: 10.88g)	1 porcja

► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 9.81g, T: 25.42g, W o.: 60.5g)

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)
chleb żytni razowy nasz (E: 252kcal, B o.: 5.15g, T: 1.26g, W o.: 52.5g)	3 kromki (105g)
Roszponka (E: 3kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	3/4 garści (20g)
serek wypasiony nasz (E: 139kcal, B o.: 4.02g, T: 12.6g, W o.: 2.46g)	60g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1819 kcal	Białko ogółem:	80.64 g
Tłuszcz:	76.29 g	Węglowodany ogółem:	222.4 g
Węglowodany przyswajalne:	70.57 g	Cholesterol:	151.2 mg
Glukoza:	7.68 g	Fruktoza:	13.33 g
Sacharoza:	18.3 g	Laktoza:	0 g
Błonnik pokarmowy:	31.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.64 g
Sód:	1466.95 mg		