


03.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (783kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (862kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (519kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	89.86 g
Tłuszcz:	55.31 g	Węglowodany ogółem:	335.85 g
Węglowodany przyswajalne:	304.79 g	Błonnik pokarmowy:	23.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.72 g	Sód:	3376.95 mg


04.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (794kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	78.25 g
Tłuszcz:	53.67 g	Węglowodany ogółem:	313.13 g
Węglowodany przyswajalne:	279.47 g	Błonnik pokarmowy:	25.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g	Sód:	3674.96 mg


05.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (919kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (122kcal)	10 plastrów (40g)

► 12:00 Obiad (834kcal)


Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (577 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (202 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (479kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	95.29 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	337.97 g
Węglowodany przyswajalne:	305.17 g	Błonnik pokarmowy:	24.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.3 g	Sód:	4209.35 mg


06.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (918kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ziemniaczana z koperkiem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (268 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (494kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	86.93 g
Tłuszcz:	56.03 g	Węglowodany ogółem:	369.29 g
Węglowodany przyswajalne:	293.14 g	Błonnik pokarmowy:	30.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g	Sód:	4478.35 mg


07.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (824kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (102kcal)	80g

► 12:00 Obiad (759kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (65 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (447kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (65kcal)	80g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	102.43 g
Tłuszcz:	59.07 g	Węglowodany ogółem:	286.01 g
Węglowodany przyswajalne:	226.34 g	Błonnik pokarmowy:	31.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.69 g	Sód:	4754.91 mg


08.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (480kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Półędwica drobiowa S (6) (65kcal)	80g

► 12:00 Obiad (1002kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (521kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (92kcal)	80g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	97.68 g
Tłuszcz:	63.85 g	Węglowodany ogółem:	271.62 g
Węglowodany przyswajalne:	242.87 g	Błonnik pokarmowy:	25.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.26 g	Sód:	3201.07 mg


09.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (910kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (464kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	69.38 g
Tłuszcz:	69.23 g	Węglowodany ogółem:	334.51 g
Węglowodany przyswajalne:	276.96 g	Błonnik pokarmowy:	31.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.21 g	Sód:	3447.33 mg

wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)	poniedziałek (2026-02-09)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata Chleb baltonowski Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Banan Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa żywiecka	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Jabl piecz 150g S Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Ziemniaczana z koperkiem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Jabl piecz 150g S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1)
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)	poniedziałek (2026-02-09)
Energia: Kcal 2164 = 9090 kJ Kcal z tłuszczu 23,00 % Kcal z białka 16,61 % Kcal z węglowodanów 62,08 %	Energia: Kcal 2006 = 8422 kJ Kcal z tłuszczu 24,08 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 62,44 %	Energia: Kcal 2232 = 9371 kJ Kcal z tłuszczu 24,10 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 60,57 %	Energia: Kcal 2288 = 9595 kJ Kcal z tłuszczu 22,04 % Kcal z białka 15,20 % Kcal z węglowodanów 64,56 %	Energia: Kcal 2030 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 20,18 % Kcal z węglowodanów 56,36 %	Energia: Kcal 2003 = 8406 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 54,24 %	Energia: Kcal 2183 = 9130 kJ Kcal z tłuszczu 28,54 % Kcal z białka 12,71 % Kcal z węglowodanów 61,29 %


10.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (794kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (756kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (103 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (516kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	98.39 g
Tłuszcz:	57.1 g	Węglowodany ogółem:	301.41 g
Węglowodany przyswajalne:	264.54 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.38 g	Sód:	4326.24 mg


11.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (910kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (859kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (470kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	91.18 g
Tłuszcz:	61.89 g	Węglowodany ogółem:	339.72 g
Węglowodany przyswajalne:	305.02 g	Błonnik pokarmowy:	25.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sód:	3017.73 mg


12.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (838kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (784kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (135 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (596kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (123 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	95.01 g
Tłuszcz:	48.91 g	Węglowodany ogółem:	362.28 g
Węglowodany przyswajalne:	320.8 g	Błonnik pokarmowy:	31.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.9 g	Sód:	3763.45 mg


13.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (913kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (720kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (494kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	87.95 g
Tłuszcz:	51.03 g	Węglowodany ogółem:	341.48 g
Węglowodany przyswajalne:	301.86 g	Błonnik pokarmowy:	31.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g	Sód:	4482.37 mg


14.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (786kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (566 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	95.87 g
Tłuszcz:	60.02 g	Węglowodany ogółem:	315.24 g
Węglowodany przyswajalne:	276.47 g	Błonnik pokarmowy:	27.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sód:	4292.21 mg


15.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (734kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (737kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (151 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (153 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (487kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Białko ogółem:	84.44 g
Tłuszcz:	59.16 g	Węglowodany ogółem:	283.09 g
Węglowodany przyswajalne:	251.99 g	Błonnik pokarmowy:	25.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.96 g	Sód:	3887.7 mg


16.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (895kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (38kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
kalafior z pary 200g D S (81 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (473kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	99.68 g
Tłuszcz:	56.5 g	Węglowodany ogółem:	324.86 g
Węglowodany przyswajalne:	264.69 g	Błonnik pokarmowy:	34.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.3 g	Sód:	4203.19 mg

wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata Chleb baltonowski Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Kielbasa żywiecka	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Banan Sałata Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Gruszka pieczona S (120g)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser bia z kef 60g S(7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Mandarynki Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z pary 200g D S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Serek wiejski (7) 150 g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	niedziela (2026-02-15)	poniedziałek (2026-02-16)
Energia: Kcal 2066 = 8662 kJ Kcal z tłuszczu 24,87 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 58,36 %	Energia: Kcal 2239 = 9398 kJ Kcal z tłuszczu 24,88 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 60,69 %	Energia: Kcal 2218 = 9308 kJ Kcal z tłuszczu 19,85 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 65,33 %	Energia: Kcal 2127 = 8921 kJ Kcal z tłuszczu 21,59 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 64,22 %	Energia: Kcal 2143 = 8983 kJ Kcal z tłuszczu 25,21 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 58,84 %	Energia: Kcal 1958 = 7262 kJ Kcal z tłuszczu 27,19 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 57,83 %	Energia: Kcal 2145 = 8990 kJ Kcal z tłuszczu 23,71 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 60,58 %


17.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (794kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (772kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	92.39 g
Tłuszcz:	45.79 g	Węglowodany ogółem:	322.58 g
Węglowodany przyswajalne:	285.52 g	Błonnik pokarmowy:	28.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.86 g	Sód:	3714.76 mg


18.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (898kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (878kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (514 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (133 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (176 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (535kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Past z ser i białka jaja 65g S(3,7) (113 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Białko ogółem:	90.4 g
Tłuszcz:	61.15 g	Węglowodany ogółem:	362.14 g
Węglowodany przyswajalne:	322.32 g	Błonnik pokarmowy:	29.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	Sód:	4154.26 mg


19.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (843kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (965kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (277 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (491kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	104.88 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	325.82 g
Węglowodany przyswajalne:	293.41 g	Błonnik pokarmowy:	24.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.49 g	Sód:	3341.2 mg


20.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (861kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (724kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (497kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	84.93 g
Tłuszcz:	52.37 g	Węglowodany ogółem:	330.73 g
Węglowodany przyswajalne:	291.45 g	Błonnik pokarmowy:	31.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.27 g	Sód:	4464.36 mg


21.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (786kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (324 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	80.85 g
Tłuszcz:	61.7 g	Węglowodany ogółem:	299.59 g
Węglowodany przyswajalne:	260.28 g	Błonnik pokarmowy:	30.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.53 g	Sód:	3473.34 mg


22.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (744kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml

► 12:00 Obiad (821kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (484kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	86.72 g
Tłuszcz:	65.95 g	Węglowodany ogółem:	287.42 g
Węglowodany przyswajalne:	257.63 g	Błonnik pokarmowy:	23.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.24 g	Sód:	3196.69 mg


23.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (858kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (902kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (495 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (473kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	84.38 g
Tłuszcz:	58.8 g	Węglowodany ogółem:	353.04 g
Węglowodany przyswajalne:	237.58 g	Błonnik pokarmowy:	30.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	Sód:	3549.56 mg

wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)	niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata Chleb baltonowski Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Serek wiejski (7) 150 g	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Banan Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Mandarynki	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g) Ser twarogowy, chudy (7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ryż biały, gotowany Zalewajka z jaj i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Kasza jęczmienna gotow S (1) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Sał z ol 60g S(10)
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Past z ser i białka jaja 65g S(3,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)	niedziela (2026-02-22)	poniedziałek (2026-02-23)
Energia: Kcal 2024 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 20,36 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 63,75 %	Energia: Kcal 2311 = 9715 kJ Kcal z tłuszczu 23,81 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 62,68 %	Energia: Kcal 2299 = 9644 kJ Kcal z tłuszczu 26,80 % Kcal z białka 18,25 % Kcal z węglowodanów 56,69 %	Energia: Kcal 2082 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 22,64 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 63,54 %	Energia: Kcal 2026 = 8486 kJ Kcal z tłuszczu 27,41 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 2049 = 7643 kJ Kcal z tłuszczu 28,97 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 56,11 %	Energia: Kcal 2233 = 9345 kJ Kcal z tłuszczu 23,70 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 63,24 %


24.02.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (794kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (824kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (468kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Połudwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	98.32 g
Tłuszcz:	56.37 g	Węglowodany ogółem:	308.8 g
Węglowodany przyswajalne:	270.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.69 g	Sód:	3727.62 mg


25.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (927kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (518kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	86.12 g
Tłuszcz:	54.75 g	Węglowodany ogółem:	360.79 g
Węglowodany przyswajalne:	316.16 g	Błonnik pokarmowy:	28.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g	Sód:	3964.07 mg


26.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (949kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (832kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (103 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (569kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (96 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2350 kcal	Białko ogółem:	104.37 g
Tłuszcz:	75.19 g	Węglowodany ogółem:	326.04 g
Węglowodany przyswajalne:	286.79 g	Błonnik pokarmowy:	30.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g	Sód:	4210.21 mg


27.02.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (918kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (805kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (494kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	90.11 g
Tłuszcz:	59.66 g	Węglowodany ogółem:	342.95 g
Węglowodany przyswajalne:	260.83 g	Błonnik pokarmowy:	36.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.65 g	Sód:	4978.32 mg


28.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (786kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (810kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (423kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	91.37 g
Tłuszcz:	56.58 g	Węglowodany ogółem:	296.86 g
Węglowodany przyswajalne:	261.35 g	Błonnik pokarmowy:	28.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.6 g	Sód:	4340.21 mg


01.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (546kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Poledwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (905kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (484kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1935 kcal	Białko ogółem:	82 g
Tłuszcz:	52.67 g	Węglowodany ogółem:	295.61 g
Węglowodany przyswajalne:	265.98 g	Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.04 g	Sód:	3243 mg


02.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (827kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (739kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Seler z pary 150g D(9,) (116 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (473kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Poładwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	86.47 g
Tłuszcz:	50.67 g	Węglowodany ogółem:	326.81 g
Węglowodany przyswajalne:	263.85 g	Błonnik pokarmowy:	37.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.1 g	Sód:	3809.06 mg

wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)	niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata Chleb baltonowski Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Banan Sałata Kielbasa żywiecka	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jabł piecz 150g S	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabł piecz 150g S
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Ryż biały, gotowany Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko got 150g S(6,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Seler z pary 150g D(9)
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Polędwica drobiowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)	niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)
Energia: Kcal 2086 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 24,32 % Kcal z białka 18,85 % Kcal z węglowodanów 59,21 %	Energia: Kcal 2235 = 9382 kJ Kcal z tłuszczu 22,05 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 64,57 %	Energia: Kcal 2350 = 9843 kJ Kcal z tłuszczu 28,80 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 55,50 %	Energia: Kcal 2217 = 9283 kJ Kcal z tłuszczu 24,22 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 61,88 %	Energia: Kcal 2019 = 8456 kJ Kcal z tłuszczu 25,22 % Kcal z białka 18,10 % Kcal z węglowodanów 58,81 %	Energia: Kcal 1935 = 8130 kJ Kcal z tłuszczu 24,50 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 61,11 %	Energia: Kcal 2039 = 8554 kJ Kcal z tłuszczu 22,37 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 64,11 %