


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
Salata (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 (905kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (541kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	61.82 g	Węglowodany ogółem:	336.69 g
Węglowodany przyswajalne:	303.59 g	Błonnik pokarmowy:	23.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.52 g	Sód:	3771.41 mg


04.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (914kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (813kcal)

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) (257 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (566kcal)

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
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	83.18 g	Węglowodany ogółem:	317.81 g
Węglowodany przyswajalne:	281.99 g	Błonnik pokarmowy:	25.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.27 g	Sód:	4287.51 mg


05.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (841kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1106kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (757 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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2426 kcal	Białko ogółem:	100.64 g
Tłuszcz:	78.63 g	Węglowodany ogółem:	338.88 g
Węglowodany przyswajalne:	306.19 g	Błonnik pokarmowy:	24.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.19 g	Sód:	4049.13 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
Salata (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 (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ziemniaczana z koperkiem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 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 (562kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	89.89 g
Tłuszcz:	69.86 g	Węglowodany ogółem:	368.32 g
Węglowodany przyswajalne:	292.23 g	Błonnik pokarmowy:	30.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g	Sód:	4068.25 mg


07.02.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (823kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (379 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
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	105.01 g
Tłuszcz:	71.78 g	Węglowodany ogółem:	269.59 g
Węglowodany przyswajalne:	216.2 g	Błonnik pokarmowy:	23.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.6 g	Sód:	4038.26 mg


08.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (644kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g

► 12:00 Obiad (938kcal)

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 z grosz got 180g S(1,7) (203 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (475kcal)

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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	91 g
Tłuszcz:	74.64 g	Węglowodany ogółem:	266.7 g
Węglowodany przyswajalne:	236.07 g	Błonnik pokarmowy:	25.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	Sód:	3218.37 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata 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 Paszтет wieprzowy, pieczony	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Szyńka gotowana S (6) Banan Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (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)
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 Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,)	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 Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	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 z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc słod 250ml S Jabl piecz 150g S Zalewajka z jajk i kielb 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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe 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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2229 = 9355 kJ Kcal z tłuszczu 24,96 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 60,42 %	Energia: Kcal 2293 = 9607 kJ Kcal z tłuszczu 32,65 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 55,44 %	Energia: Kcal 2426 = 10178 kJ Kcal z tłuszczu 29,17 % Kcal z białka 16,59 % Kcal z węglowodanów 55,87 %	Energia: Kcal 2421 = 10142 kJ Kcal z tłuszczu 25,97 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 60,85 %	Energia: Kcal 2105 = 8804 kJ Kcal z tłuszczu 30,69 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 51,23 %	Energia: Kcal 2057 = 7672 kJ Kcal z tłuszczu 32,66 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 51,86 %	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
Salata (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 (539kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	98.99 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	302.09 g
Węglowodany przyswajalne:	263.15 g	Błonnik pokarmowy:	29.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.91 g	Sód:	4712.72 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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (895kcal)

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) (584 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (624kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2429 kcal	Białko ogółem:	92.64 g
Tłuszcz:	80.77 g	Węglowodany ogółem:	343.1 g
Węglowodany przyswajalne:	308.17 g	Błonnik pokarmowy:	25.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.97 g	Sód:	3253.83 mg


12.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (867kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (874kcal)

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) (318 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (672kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2413 kcal	Białko ogółem:	94.15 g
Tłuszcz:	70.32 g	Węglowodany ogółem:	363.54 g
Węglowodany przyswajalne:	321.87 g	Błonnik pokarmowy:	31.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.83 g	Sód:	4324.07 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
Salata (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
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (562kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	57.46 g	Węglowodany ogółem:	340.67 g
Węglowodany przyswajalne:	301.11 g	Błonnik pokarmowy:	31.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.69 g	Sód:	4062.17 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)
Salata (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 (880kcal)

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) (611 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (541kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (159kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	94.82 g
Tłuszcz:	68.97 g	Węglowodany ogółem:	312.29 g
Węglowodany przyswajalne:	276.52 g	Błonnik pokarmowy:	27.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.42 g	Sód:	4220.71 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
Kielbaski 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 (878kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (244 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (151 kcal)	1 porcja
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	87.83 g
Tłuszcz:	65.03 g	Węglowodany ogółem:	303.33 g
Węglowodany przyswajalne:	269.04 g	Błonnik pokarmowy:	27.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g	Sód:	3928.1 mg


16.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (965kcal)

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
Ser gouda (7) (159kcal)	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (38kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)

► 12:00 Obiad (885kcal)

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) (197 kcal)	1 porcja
kalafior z pary 200g D S (117 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	101.76 g
Tłuszcz:	76.73 g	Węglowodany ogółem:	321.77 g
Węglowodany przyswajalne:	261.59 g	Błonnik pokarmowy:	34.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.88 g	Sód:	4642.32 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 Jajko gotowane S (3)	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 kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S Ser gouda (7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony
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 March z grosz got 180g S(1,7) Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Paszтет wieprzowy, pieczony	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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2089 = 8752 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 18,95 % Kcal z węglowodanów 57,84 %	Energia: Kcal 2429 = 10183 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 15,26 % Kcal z węglowodanów 56,50 %	Energia: Kcal 2413 = 10117 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 60,26 %	Energia: Kcal 2195 = 9198 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 16,59 % Kcal z węglowodanów 62,08 %	Energia: Kcal 2207 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 56,60 %	Energia: Kcal 2099 = 7856 kJ Kcal z tłuszczu 27,88 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 57,80 %	Energia: Kcal 2323 = 9723 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 17,52 % Kcal z węglowodanów 55,41 %


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
Salata (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 (827kcal)

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) (283 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (656kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (230kcal)	1 i 2/3 sztuki (80g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	94.18 g
Tłuszcz:	76.26 g	Węglowodany ogółem:	318.18 g
Węglowodany przyswajalne:	278.15 g	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.3 g	Sód:	4411.46 mg


18.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (924kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (550 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) (186 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (534kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	82.45 g
Tłuszcz:	62.27 g	Węglowodany ogółem:	361.47 g
Węglowodany przyswajalne:	323.12 g	Błonnik pokarmowy:	29.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.55 g	Sód:	4029.48 mg


19.02.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (967kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2399 kcal	Białko ogółem:	105.44 g
Tłuszcz:	81.53 g	Węglowodany ogółem:	319.47 g
Węglowodany przyswajalne:	288.42 g	Błonnik pokarmowy:	22.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.68 g	Sód:	3517.3 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
Salata (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 (565kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	58.8 g	Węglowodany ogółem:	329.92 g
Węglowodany przyswajalne:	290.7 g	Błonnik pokarmowy:	31.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.36 g	Sód:	4044.16 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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (798kcal)

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) (296 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	85.01 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	292.98 g
Węglowodany przyswajalne:	253.63 g	Błonnik pokarmowy:	30.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.74 g	Sód:	3829.74 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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml

► 12:00 Obiad (919kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (400 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	84.24 g
Tłuszcz:	77.57 g	Węglowodany ogółem:	288.04 g
Węglowodany przyswajalne:	258.15 g	Błonnik pokarmowy:	23.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.27 g	Sód:	3196.19 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 (956kcal)

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) (549 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	84.51 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	353.22 g
Węglowodany przyswajalne:	237.76 g	Błonnik pokarmowy:	30.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.06 g	Sód:	3551.46 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 Jajko gotowane S (3)	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) Paszтет wieprzowy, pieczony	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) 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) 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 kukurydza 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 szyni 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) Jarynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kielb 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) Ryż biały, gotowany	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) Grysiowa 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) Jabl 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) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	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 Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	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) Past z jaj 60g S(3,10) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 (2026-02-17)	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 2277 = 9550 kJ Kcal z tłuszczu 30,14 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 55,89 %	Energia: Kcal 2286 = 9607 kJ Kcal z tłuszczu 24,52 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 63,25 %	Energia: Kcal 2399 = 10045 kJ Kcal z tłuszczu 30,59 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 53,27 %	Energia: Kcal 2150 = 9016 kJ Kcal z tłuszczu 24,61 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 61,38 %	Energia: Kcal 2093 = 8753 kJ Kcal z tłuszczu 30,07 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 55,99 %	Energia: Kcal 2147 = 8039 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 53,66 %	Energia: Kcal 2287 = 9568 kJ Kcal z tłuszczu 25,45 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 61,78 %


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
Salata (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 (856kcal)

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

► 19:00 Kolacja (583kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	98.8 g
Tłuszcz:	70.48 g	Węglowodany ogółem:	313.77 g
Węglowodany przyswajalne:	274.74 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.82 g	Sód:	3919.07 mg


25.02.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1109kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (541kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2478 kcal	Białko ogółem:	87.2 g
Tłuszcz:	84.01 g	Węglowodany ogółem:	354.45 g
Węglowodany przyswajalne:	307.77 g	Błonnik pokarmowy:	28.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.71 g	Sód:	4825.25 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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (877kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (103 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (672kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2498 kcal	Białko ogółem:	110.38 g
Tłuszcz:	83.3 g	Węglowodany ogółem:	340.08 g
Węglowodany przyswajalne:	297.97 g	Błonnik pokarmowy:	32.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.6 g	Sód:	4334.75 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
Salata (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 (877kcal)

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) (177 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (562kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	93.2 g
Tłuszcz:	74.16 g	Węglowodany ogółem:	342.21 g
Węglowodany przyswajalne:	260.08 g	Błonnik pokarmowy:	36.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.26 g	Sód:	4558.32 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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (979kcal)

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)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (379 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	111.85 g
Tłuszcz:	74.14 g	Węglowodany ogółem:	300.7 g
Węglowodany przyswajalne:	263.38 g	Błonnik pokarmowy:	28.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.66 g	Sód:	4166.71 mg


01.03.2026 (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
Kielbaski 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 (995kcal)

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 wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	87.54 g
Tłuszcz:	79.82 g	Węglowodany ogółem:	297.76 g
Węglowodany przyswajalne:	265.73 g	Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.53 g	Sód:	3243.1 mg


02.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (812kcal)

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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
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
Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10) (220 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	80.6 g
Tłuszcz:	70.66 g	Węglowodany ogółem:	333.24 g
Węglowodany przyswajalne:	272.27 g	Błonnik pokarmowy:	36.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.28 g	Sód:	4088.64 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) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	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 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) Ser twarogowy, chudy (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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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) Ryż biały, gotowany Gruszka pieczona S (120g)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udło got 150g S(6,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	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 Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Jajko sadzone S (3) Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10)
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) Pasztec wieprzowy, pieczony Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2233 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 56,21 %	Energia: Kcal 2478 = 10380 kJ Kcal z tłuszczu 30,51 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 57,22 %	Energia: Kcal 2498 = 10467 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 54,46 %	Energia: Kcal 2357 = 9860 kJ Kcal z tłuszczu 28,32 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 58,08 %	Energia: Kcal 2274 = 9515 kJ Kcal z tłuszczu 29,34 % Kcal z białka 19,67 % Kcal z węglowodanów 52,89 %	Energia: Kcal 2213 = 8327 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 53,82 %	Energia: Kcal 2226 = 9325 kJ Kcal z tłuszczu 28,57 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 59,88 %