



03.02.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (892kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 19:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	83.42 g
Tłuszcz:	58.58 g	Węglowodany ogółem:	301.62 g
Węglowodany przyswajalne:	264.4 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.99 g	Sód:	3344.05 mg



04.02.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (638kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

▶ 12:00 Obiad (834kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (257 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (562kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Parówki wieprzowe (201kcal)	1 i 1/3 sztuki (70g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	74.9 g
Tłuszcz:	85.88 g	Węglowodany ogółem:	265.78 g
Węglowodany przyswajalne:	221.68 g	Błonnik pokarmowy:	32.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.76 g	Sód:	5078.14 mg



05.02.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

▶ 12:00 Obiad (1015kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (290 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, ser żółty kurczak, ser S(1,7,) (718 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (418kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2037 kcal	Białko ogółem:	94.26 g
Tłuszcz:	76.43 g	Węglowodany ogółem:	254.65 g
Węglowodany przyswajalne:	152.61 g	Błonnik pokarmowy:	36.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	Sód:	3592.99 mg



06.02.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (689kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) (185 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (86 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (254kcal)

Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	85.25 g
Tłuszcz:	58.56 g	Węglowodany ogółem:	297.94 g
Węglowodany przyswajalne:	213.07 g	Błonnik pokarmowy:	39.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.14 g	Sód:	3539.15 mg



07.02.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (530kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

▶ 12:00 Obiad (843kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (423 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) (55 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (14kcal)	2 sztuki (120g)

▶ 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

▶ 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	109.31 g
Tłuszcz:	78.18 g	Węglowodany ogółem:	226.65 g
Węglowodany przyswajalne:	166.29 g	Błonnik pokarmowy:	27.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.73 g	Sód:	4930.6 mg



08.02.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (655kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

▶ 12:00 Obiad (925kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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) (238 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

▶ 19:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	94.61 g
Tłuszcz:	81.35 g	Węglowodany ogółem:	243.02 g
Węglowodany przyswajalne:	205.13 g	Błonnik pokarmowy:	32.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.88 g	Sód:	3242.09 mg



09.02.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (622kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (862kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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

▶ 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Białko ogółem:	68.78 g
Tłuszcz:	72.71 g	Węglowodany ogółem:	285.56 g
Węglowodany przyswajalne:	242.74 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.53 g	Sód:	3015.36 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g) Ser bia z kef i koper 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 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 250ml S Ogórkowa z ryż 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, ser żółty kurczak, ser S(1,7,)	Kompot owoc 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 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) Ogórek kwaszony	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 250ml S Jabł 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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Serek wiejski (7) 150 g	Mandarynki	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2023 = 8481 kJ Kcal z tłuszczu 26,06 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 59,64 %	Energia: Kcal 2070 = 8655 kJ Kcal z tłuszczu 37,34 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 51,36 %	Energia: Kcal 2037 = 8512 kJ Kcal z tłuszczu 33,77 % Kcal z białka 18,51 % Kcal z węglowodanów 50,00 %	Energia: Kcal 2004 = 8368 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 59,47 %	Energia: Kcal 2001 = 8351 kJ Kcal z tłuszczu 35,16 % Kcal z białka 21,85 % Kcal z węglowodanów 45,31 %	Energia: Kcal 2026 = 7284 kJ Kcal z tłuszczu 36,14 % Kcal z białka 18,68 % Kcal z węglowodanów 47,98 %	Energia: Kcal 2016 = 8416 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 56,66 %



10.02.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (528kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (925kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (260 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (211 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 19:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	95.22 g
Tłuszcz:	65.76 g	Węglowodany ogółem:	289.56 g
Węglowodany przyswajalne:	241.46 g	Błonnik pokarmowy:	37.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.29 g	Sód:	4324.35 mg



11.02.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (677kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (824kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

► 19:00 Kolacja (616kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (53 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	90.82 g
Tłuszcz:	90.46 g	Węglowodany ogółem:	272.26 g
Węglowodany przyswajalne:	167.19 g	Błonnik pokarmowy:	38.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.11 g	Sód:	3288.4 mg



12.02.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (542kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (715kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (110 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (150kcal)

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 19:00 Kolacja (621kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (209 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	81.38 g
Tłuszcz:	67.39 g	Węglowodany ogółem:	288.51 g
Węglowodany przyswajalne:	243.54 g	Błonnik pokarmowy:	34.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sód:	3904.11 mg



13.02.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (914kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 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) (198 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	83.33 g
Tłuszcz:	78.19 g	Węglowodany ogółem:	273.51 g
Węglowodany przyswajalne:	226.25 g	Błonnik pokarmowy:	39.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sód:	4147.94 mg



14.02.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (543kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

▶ 12:00 Obiad (851kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (266 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (578 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczerek (90kcal)

Jabł piecz 150g S (90 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

▶ 19:00 Kolacja (520kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	86.79 g
Tłuszcz:	64.94 g	Węglowodany ogółem:	281 g
Węglowodany przyswajalne:	173.12 g	Błonnik pokarmowy:	42.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.35 g	Sód:	4199.85 mg



15.02.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (745kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (875kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (260 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (151 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (244 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

► 19:00 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	91.03 g
Tłuszcz:	76.91 g	Węglowodany ogółem:	273.32 g
Węglowodany przyswajalne:	231.62 g	Błonnik pokarmowy:	34.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.43 g	Sód:	4373.57 mg



16.02.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (706kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (159kcal)	50g
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (837kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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

▶ 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	89.19 g
Tłuszcz:	78.43 g	Węglowodany ogółem:	273.85 g
Węglowodany przyswajalne:	228.02 g	Błonnik pokarmowy:	37.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.9 g	Sód:	4176.66 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Kielbasa żywiecka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser gouda (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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Mandarynki Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagł S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z pary 200g D S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Budyń bez cukru na ml 150ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Jabł piecz 150g S	Mandarynki	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Sałata z ogórk kwaszon 60g S Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Sałata z ogórk kwaszon 60g S Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2067 = 8646 kJ Kcal z tłuszczu 28,63 % Kcal z białka 18,43 % Kcal z węglowodanów 56,03 %	Energia: Kcal 2217 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 36,72 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 49,12 %	Energia: Kcal 2028 = 8487 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 56,91 %	Energia: Kcal 2063 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 34,11 % Kcal z białka 16,16 % Kcal z węglowodanów 53,03 %	Energia: Kcal 2004 = 8357 kJ Kcal z tłuszczu 29,16 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 56,09 %	Energia: Kcal 2086 = 7544 kJ Kcal z tłuszczu 33,18 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 52,41 %	Energia: Kcal 2095 = 8754 kJ Kcal z tłuszczu 33,69 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 52,29 %



17.02.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (528kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (932kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Kap kisz zasm 150g S(1) (153 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

▶ 19:00 Kolacja (589kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (230kcal)	1 i 2/3 sztuki (80g)


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Białko ogółem:	92.22 g
Tłuszcz:	83.82 g	Węglowodany ogółem:	275.6 g
Węglowodany przyswajalne:	226.23 g	Błonnik pokarmowy:	37.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.4 g	Sód:	4784.3 mg



18.02.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (692kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (774kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (393 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (133 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

▶ 19:00 Kolacja (479kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	85.29 g
Tłuszcz:	65.16 g	Węglowodany ogółem:	289.16 g
Węglowodany przyswajalne:	238.88 g	Błonnik pokarmowy:	38.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.25 g	Sód:	4408.97 mg



19.02.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (628kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

▶ 12:00 Obiad (1025kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (268kcal)	1/3 szklanki (80g)

▶ 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (430kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2171 kcal	Białko ogółem:	99.35 g
Tłuszcz:	82.96 g	Węglowodany ogółem:	272.07 g
Węglowodany przyswajalne:	228.63 g	Błonnik pokarmowy:	35.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.81 g	Sód:	3098.51 mg



20.02.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (713kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (153kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 19:00 Kolacja (504kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1930 kcal	Białko ogółem:	84.32 g
Tłuszcz:	58.54 g	Węglowodany ogółem:	282.47 g
Węglowodany przyswajalne:	236.37 g	Błonnik pokarmowy:	38.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.02 g	Sód:	3630.99 mg



21.02.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (543kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

▶ 12:00 Obiad (918kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (384 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (45kcal)

Sok pomidorowy (45kcal)	1 szklanka (250ml)
-------------------------	--------------------

▶ 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	77.49 g
Tłuszcz:	70.77 g	Węglowodany ogółem:	277.58 g
Węglowodany przyswajalne:	230.36 g	Błonnik pokarmowy:	38.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.87 g	Sód:	4321.33 mg


22.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (688kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (871kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

► 19:00 Kolacja (423kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (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:	2014 kcal	Białko ogółem:	83.23 g
Tłuszcz:	78.56 g	Węglowodany ogółem:	256.26 g
Węglowodany przyswajalne:	219.94 g	Błonnik pokarmowy:	29.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.78 g	Sód:	3238.21 mg



23.02.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (701kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (80kcal)	25g
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (60 kcal)	0.5 porcji
Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) (535 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	82.63 g
Tłuszcz:	70.49 g	Węglowodany ogółem:	292.31 g
Węglowodany przyswajalne:	199.55 g	Błonnik pokarmowy:	38.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.44 g	Sód:	3107.19 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Jajko gotowane S (3) Serek wiejski (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g) Ser gouda (7) 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 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) Kap kisz zasm 150g S(1) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc 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 brązowy	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Jabł piecz 150g S Kasza jęczmienna gotow S (1) Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki konserwowe Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z ol 60g S(10) Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Jabł piecz 150g S	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Mandarynki	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Ogórek kwaszony Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2149 = 8990 kJ Kcal z tłuszczu 35,10 % Kcal z białka 17,17 % Kcal z węglowodanów 51,30 %	Energia: Kcal 2020 = 8455 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 57,26 %	Energia: Kcal 2171 = 9079 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 50,13 %	Energia: Kcal 1930 = 8077 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 58,54 %	Energia: Kcal 1994 = 8324 kJ Kcal z tłuszczu 31,94 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 55,68 %	Energia: Kcal 2014 = 7461 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 16,53 % Kcal z węglowodanów 50,90 %	Energia: Kcal 2088 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 56,00 %



24.02.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (528kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (977kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Kap czer got z słon 150g S (169 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (515kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	93.28 g
Tłuszcz:	74.27 g	Węglowodany ogółem:	272.3 g
Węglowodany przyswajalne:	220.89 g	Błonnik pokarmowy:	42.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.59 g	Sód:	4244.21 mg



25.02.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (595kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1104kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (269 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (190 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	0.5 porcji
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (469kcal)	3/4 szklanki (140g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (533kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (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
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (53 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2375 kcal	Białko ogółem:	84.13 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	351.21 g
Węglowodany przyswajalne:	289.11 g	Błonnik pokarmowy:	43.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g	Sód:	4493.33 mg



26.02.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (624kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

▶ 12:00 Obiad (1008kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (103 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (125kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (125kcal)	250ml
------------------------------------	-------

▶ 19:00 Kolacja (611kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2368 kcal	Białko ogółem:	112.22 g
Tłuszcz:	96.18 g	Węglowodany ogółem:	281.43 g
Węglowodany przyswajalne:	229.74 g	Błonnik pokarmowy:	42.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.02 g	Sód:	4128.48 mg



27.02.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (897kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji

▶ 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (518kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	86.66 g
Tłuszcz:	76.69 g	Węglowodany ogółem:	274.98 g
Węglowodany przyswajalne:	183.74 g	Błonnik pokarmowy:	46.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.58 g	Sód:	4333.63 mg



28.02.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (543kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

▶ 12:00 Obiad (986kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sal z og kisz i marchew got 150g S (55 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (85kcal)

Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

▶ 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	102.54 g
Tłuszcz:	69.56 g	Węglowodany ogółem:	281.5 g
Węglowodany przyswajalne:	234.64 g	Błonnik pokarmowy:	38.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.64 g	Sód:	5518.81 mg



01.03.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (688kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (947kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

▶ 19:00 Kolacja (417kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałata z ogórek kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	100.74 g
Tłuszcz:	89.36 g	Węglowodany ogółem:	259.61 g
Węglowodany przyswajalne:	220.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.46 g	Sód:	4195.72 mg



02.03.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (581kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 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 (961kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10) (288 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	68.12 g
Tłuszcz:	79.81 g	Węglowodany ogółem:	292.4 g
Węglowodany przyswajalne:	245.93 g	Błonnik pokarmowy:	39.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.46 g	Sód:	3686.33 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Kiełbasa żywiecka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Sałata z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S 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 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) Kap czer got z słon 150g S Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 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) Gruszka pieczona S (120g) Ryz brązowy	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udka got 150g S(6,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Kasza kuskus gotow S (1) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Sał z og kisz i marchew got 150g S Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Jabl piecz 150g S	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Pasztet wieprzowy, pieczony Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Brokuł z pary S 50g Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2056 = 8596 kJ Kcal z tłuszczu 32,51 % Kcal z białka 18,15 % Kcal z węglowodanów 52,98 %	Energia: Kcal 2375 = 9939 kJ Kcal z tłuszczu 29,84 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 2368 = 9901 kJ Kcal z tłuszczu 36,55 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 47,54 %	Energia: Kcal 2063 = 8617 kJ Kcal z tłuszczu 33,46 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 53,32 %	Energia: Kcal 2102 = 8777 kJ Kcal z tłuszczu 29,78 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 53,57 %	Energia: Kcal 2192 = 8221 kJ Kcal z tłuszczu 36,69 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 47,37 %	Energia: Kcal 2094 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 34,30 % Kcal z białka 13,01 % Kcal z węglowodanów 55,85 %