


03.03.2026 (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 (902kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 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:	2352 kcal	Białko ogółem:	85.71 g
Tłuszcz:	83.37 g	Węglowodany ogółem:	331.43 g
Węglowodany przyswajalne:	286.95 g	Błonnik pokarmowy:	32.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.63 g	Sód:	4171.49 mg


04.03.2026 (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 (752kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Koperkowa z lanym ciastem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2200 kcal	Białko ogółem:	97 g
Tłuszcz:	71.06 g	Węglowodany ogółem:	303.95 g
Węglowodany przyswajalne:	266.25 g	Błonnik pokarmowy:	28.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g	Sód:	4923.11 mg


05.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (881kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (862kcal)

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
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2234 kcal	Białko ogółem:	90.53 g
Tłuszcz:	61.61 g	Węglowodany ogółem:	340.88 g
Węglowodany przyswajalne:	303.72 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.5 g	Sód:	4180.28 mg


06.03.2026 (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 (902kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) (211 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 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:	2328 kcal	Białko ogółem:	90.8 g
Tłuszcz:	62.04 g	Węglowodany ogółem:	362.98 g
Węglowodany przyswajalne:	283.62 g	Błonnik pokarmowy:	33.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.04 g	Sód:	4137.85 mg


07.03.2026 (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 (917kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Zapiekane z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	90.49 g
Tłuszcz:	69.81 g	Węglowodany ogółem:	316.07 g
Węglowodany przyswajalne:	271.98 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.14 g	Sód:	3999.76 mg


08.03.2026 (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 (979kcal)

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) (244 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:	2207 kcal	Białko ogółem:	100.49 g
Tłuszcz:	79.05 g	Węglowodany ogółem:	285.2 g
Węglowodany przyswajalne:	253.56 g	Błonnik pokarmowy:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.74 g	Sód:	3316.77 mg


09.03.2026 (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 (1018kcal)

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) (288 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 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:	2349 kcal	Białko ogółem:	90.76 g
Tłuszcz:	67.7 g	Węglowodany ogółem:	359.95 g
Węglowodany przyswajalne:	290.72 g	Błonnik pokarmowy:	34.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.2 g	Sód:	4449.8 mg


10.03.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (746kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (158kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (158 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (535kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	91.19 g
Tłuszcz:	73.05 g	Węglowodany ogółem:	337.17 g
Węglowodany przyswajalne:	251.74 g	Błonnik pokarmowy:	30.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.2 g	Sód:	3919.65 mg


11.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (780kcal)

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 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (884kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (275 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (144 kcal)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (493kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	96.81 g
Tłuszcz:	68.24 g	Węglowodany ogółem:	338.42 g
Węglowodany przyswajalne:	289.82 g	Błonnik pokarmowy:	31.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.92 g	Sód:	4688.58 mg

 12.03.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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)
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (789kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (511 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 15:00 Podwieczorek (119kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (624kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kielbasa 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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2433 kcal	Białko ogółem:	95.74 g
Tłuszcz:	77.15 g	Węglowodany ogółem:	350.75 g
Węglowodany przyswajalne:	295.28 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.58 g	Sód:	3559.43 mg


13.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (870kcal)

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)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (751kcal)

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
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (98kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (98 kcal)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (514kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	93.59 g
Tłuszcz:	71.14 g	Węglowodany ogółem:	318.9 g
Węglowodany przyswajalne:	257.79 g	Błonnik pokarmowy:	32.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.26 g	Sód:	4068.51 mg


14.03.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (778kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (872kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (55 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 15:00 Podwieczorek (85kcal)

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

► 19:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	90.11 g
Tłuszcz:	73.55 g	Węglowodany ogółem:	317.04 g
Węglowodany przyswajalne:	275.03 g	Błonnik pokarmowy:	33.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.07 g	Sód:	4237.65 mg


15.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (686kcal)

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

► 12:00 Obiad (928kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

► 19:00 Kolacja (439kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	88.73 g
Tłuszcz:	73.12 g	Węglowodany ogółem:	289.52 g
Węglowodany przyswajalne:	239.13 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.19 g	Sód:	4509.56 mg


16.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (850kcal)

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)
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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1016kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (190 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
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (102kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (102 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (425kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	89.24 g
Tłuszcz:	66.82 g	Węglowodany ogółem:	377.22 g
Węglowodany przyswajalne:	303.11 g	Błonnik pokarmowy:	40.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g	Sód:	4514.34 mg