


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 (794kcal)

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) (241 kcal)	1 porcja
Jabl piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (458kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	82.89 g
Tłuszcz:	50.62 g	Węglowodany ogółem:	328.32 g
Węglowodany przyswajalne:	287.15 g	Błonnik pokarmowy:	32.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.53 g	Sód:	3474.39 mg


04.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

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

► 12:00 Obiad (707kcal)

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) (165 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 (511kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	95.24 g
Tłuszcz:	52.26 g	Węglowodany ogółem:	300.59 g
Węglowodany przyswajalne:	265.12 g	Błonnik pokarmowy:	27.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.8 g	Sód:	4347.83 mg


05.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (843kcal)

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

► 12:00 Obiad (772kcal)

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) (228 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:	2106 kcal	Białko ogółem:	90.28 g
Tłuszcz:	47.77 g	Węglowodany ogółem:	340.73 g
Węglowodany przyswajalne:	303.62 g	Błonnik pokarmowy:	27.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.67 g	Sód:	3721.16 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 (872kcal)

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
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (497kcal)

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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	86.04 g
Tłuszcz:	54.9 g	Węglowodany ogółem:	359.17 g
Węglowodany przyswajalne:	281.27 g	Błonnik pokarmowy:	32.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g	Sód:	4553.86 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 (836kcal)

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
Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (455 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 19:00 Kolacja (522kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	94.09 g
Tłuszcz:	59.25 g	Węglowodany ogółem:	319.03 g
Węglowodany przyswajalne:	271.94 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.71 g	Sód:	4158.76 mg


08.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (547kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (930kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (484kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1961 kcal	Białko ogółem:	92.77 g
Tłuszcz:	57.59 g	Węglowodany ogółem:	279.85 g
Węglowodany przyswajalne:	251.83 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.37 g	Sód:	3285.87 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 (905kcal)

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) (247 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) (105 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:	2236 kcal	Białko ogółem:	90.62 g
Tłuszcz:	55.18 g	Węglowodany ogółem:	359.88 g
Węglowodany przyswajalne:	290.72 g	Błonnik pokarmowy:	34.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.3 g	Sód:	4448.45 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 (796kcal)

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) (483 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (158kcal)

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

► 19:00 Kolacja (420kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	91.53 g
Tłuszcz:	51.46 g	Węglowodany ogółem:	334.54 g
Węglowodany przyswajalne:	249.27 g	Błonnik pokarmowy:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sód:	3730.75 mg


11.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (751kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Poledwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

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

► 19:00 Kolacja (470kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	100.93 g
Tłuszcz:	52.49 g	Węglowodany ogółem:	344.84 g
Węglowodany przyswajalne:	298.13 g	Błonnik pokarmowy:	31.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.07 g	Sód:	3842.28 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 (697kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (439 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 (525kcal)

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) (100 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	93.07 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	336.99 g
Węglowodany przyswajalne:	284.41 g	Błonnik pokarmowy:	25.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	Sód:	3468.69 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 (679kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzyna po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 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 (446kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	90.49 g
Tłuszcz:	56.71 g	Węglowodany ogółem:	319.67 g
Węglowodany przyswajalne:	258.5 g	Błonnik pokarmowy:	32.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.35 g	Sód:	4476.61 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 (734kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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 (514kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	93.1 g
Tłuszcz:	57.86 g	Węglowodany ogółem:	317.23 g
Węglowodany przyswajalne:	272.84 g	Błonnik pokarmowy:	32.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.01 g	Sód:	4390.85 mg


15.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (498kcal)

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

► 12:00 Obiad (892kcal)

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) (141 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:	1909 kcal	Białko ogółem:	83.18 g
Tłuszcz:	51.89 g	Węglowodany ogółem:	287.34 g
Węglowodany przyswajalne:	239.38 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.59 g	Sód:	4509.46 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 (931kcal)

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) (112 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:	2308 kcal	Białko ogółem:	88.94 g
Tłuszcz:	57.62 g	Węglowodany ogółem:	376.79 g
Węglowodany przyswajalne:	302.68 g	Błonnik pokarmowy:	40.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.72 g	Sód:	4498.24 mg