


03.03.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (807kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (961kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (320 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Sal z og kisz i marchew got 150g S (55 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (637kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 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:	2405 kcal	Białko ogółem:	93.31 g
Tłuszcz:	84.52 g	Węglowodany ogółem:	337.95 g
Węglowodany przyswajalne:	286.03 g	Błonnik pokarmowy:	39.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.31 g	Sód:	6058.09 mg


04.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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 (846kcal)

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
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 19:00 Kolacja (519kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 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:	2266 kcal	Białko ogółem:	94.72 g
Tłuszcz:	79.11 g	Węglowodany ogółem:	307.89 g
Węglowodany przyswajalne:	262.83 g	Błonnik pokarmowy:	34.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.24 g	Sód:	5005.95 mg


05.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (810kcal)

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 słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (984kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 19:00 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	92.17 g
Tłuszcz:	72.96 g	Węglowodany ogółem:	326.29 g
Węglowodany przyswajalne:	283.78 g	Błonnik pokarmowy:	32.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.41 g	Sód:	4448.84 mg


06.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (782kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (962kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) (239 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (552kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	90.31 g
Tłuszcz:	69.78 g	Węglowodany ogółem:	340.49 g
Węglowodany przyswajalne:	257.37 g	Błonnik pokarmowy:	37.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.54 g	Sód:	4120.03 mg



07.03.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (813kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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
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

▶ 12:00 Obiad (808kcal)

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 ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 19:00 Kolacja (536kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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 gouda (7) (127kcal)	40g


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	86.99 g
Tłuszcz:	59.57 g	Węglowodany ogółem:	330.96 g
Węglowodany przyswajalne:	282.11 g	Błonnik pokarmowy:	32.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.91 g	Sód:	3998.31 mg


08.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (746kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml

► 12:00 Obiad (988kcal)

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) (153 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (244 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (465kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	99.11 g
Tłuszcz:	81.18 g	Węglowodany ogółem:	282.36 g
Węglowodany przyswajalne:	245.51 g	Błonnik pokarmowy:	31.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.87 g	Sód:	3766.65 mg


09.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (845kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydza 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 (977kcal)

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) (280 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Jarzyń z pary 200g S (9) (92 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (492kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	90.98 g
Tłuszcz:	63.92 g	Węglowodany ogółem:	361.46 g
Węglowodany przyswajalne:	287.56 g	Błonnik pokarmowy:	39.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.82 g	Sód:	4809.93 mg


10.03.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (759kcal)

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1005kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (158kcal)

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

► 19:00 Kolacja (445kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2367 kcal	Białko ogółem:	90.17 g
Tłuszcz:	79.1 g	Węglowodany ogółem:	337.19 g
Węglowodany przyswajalne:	244.19 g	Błonnik pokarmowy:	35.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g	Sód:	3482.88 mg


11.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (767kcal)

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
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1055kcal)

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) (400 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (153 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 (471kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 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:	2437 kcal	Białko ogółem:	95.53 g
Tłuszcz:	87.72 g	Węglowodany ogółem:	332 g
Węglowodany przyswajalne:	277.82 g	Błonnik pokarmowy:	37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.46 g	Sód:	5395.28 mg


12.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (838kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (900kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (270 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 15:00 Podwieczorek (119kcal)

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

► 19:00 Kolacja (604kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (192 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2461 kcal	Białko ogółem:	104.87 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	358.3 g
Węglowodany przyswajalne:	297.09 g	Błonnik pokarmowy:	33.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g	Sód:	3628.17 mg


13.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (788kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (733kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (113 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (98kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (98 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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Białko ogółem:	93.99 g
Tłuszcz:	69.5 g	Węglowodany ogółem:	295.37 g
Węglowodany przyswajalne:	251.96 g	Błonnik pokarmowy:	36.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.83 g	Sód:	3946.54 mg


14.03.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (765kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
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
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 (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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:	2210 kcal	Białko ogółem:	89.01 g
Tłuszcz:	73.75 g	Węglowodany ogółem:	313.44 g
Węglowodany przyswajalne:	266.33 g	Błonnik pokarmowy:	38.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.07 g	Sód:	4260.65 mg


15.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (688kcal)

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

► 12:00 Obiad (912kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

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

► 19:00 Kolacja (417kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	86.15 g
Tłuszcz:	75.42 g	Węglowodany ogółem:	279.61 g
Węglowodany przyswajalne:	226.01 g	Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g	Sód:	4935.64 mg


16.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (837kcal)

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
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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (921kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (126 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (166 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 (412kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	88.57 g
Tłuszcz:	65.07 g	Węglowodany ogółem:	351.68 g
Węglowodany przyswajalne:	276.2 g	Błonnik pokarmowy:	41.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sód:	5100.79 mg