


03.03.2026 (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 (909kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sał z og kisz i marchew got 150g S (55 kcal)	1 porcja
Jabl piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 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:	2126 kcal	Białko ogółem:	82.01 g
Tłuszcz:	82.63 g	Węglowodany ogółem:	282.96 g
Węglowodany przyswajalne:	233.12 g	Błonnik pokarmowy:	37.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.01 g	Sód:	5588.84 mg


04.03.2026 (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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (776kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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 (175 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 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:	2043 kcal	Białko ogółem:	90.91 g
Tłuszcz:	77 g	Węglowodany ogółem:	259.42 g
Węglowodany przyswajalne:	217 g	Błonnik pokarmowy:	33.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.72 g	Sód:	4875.7 mg


05.03.2026 (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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1014kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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) (318 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 150g S(1) (200 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 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:	2129 kcal	Białko ogółem:	88.11 g
Tłuszcz:	68.1 g	Węglowodany ogółem:	309.41 g
Węglowodany przyswajalne:	259.17 g	Błonnik pokarmowy:	40.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g	Sód:	3802.56 mg


06.03.2026 (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 (861kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 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

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 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
Salata (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:	2013 kcal	Białko ogółem:	84.44 g
Tłuszcz:	60.71 g	Węglowodany ogółem:	296.49 g
Węglowodany przyswajalne:	211.87 g	Błonnik pokarmowy:	39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g	Sód:	3712.79 mg


07.03.2026 (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 (869kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Gryzikowa 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) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 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
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:	1945 kcal	Białko ogółem:	79.91 g
Tłuszcz:	63.71 g	Węglowodany ogółem:	276.41 g
Węglowodany przyswajalne:	226.2 g	Błonnik pokarmowy:	33.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.98 g	Sód:	4002.85 mg


08.03.2026 (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
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)

► 12:00 Obiad (931kcal)

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) (244 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
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:	2074 kcal	Białko ogółem:	99.48 g
Tłuszcz:	80.04 g	Węglowodany ogółem:	253.42 g
Węglowodany przyswajalne:	215.35 g	Błonnik pokarmowy:	32.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.25 g	Sód:	3358.79 mg


09.03.2026 (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 (892kcal)

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
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (147 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2145 kcal	Białko ogółem:	84.49 g
Tłuszcz:	76.34 g	Węglowodany ogółem:	295.66 g
Węglowodany przyswajalne:	243.07 g	Błonnik pokarmowy:	37.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.55 g	Sód:	3539.18 mg


10.03.2026 (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 (1025kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (538 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 (150kcal)

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

► 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:	2218 kcal	Białko ogółem:	85.73 g
Tłuszcz:	80.85 g	Węglowodany ogółem:	303.34 g
Węglowodany przyswajalne:	214.61 g	Błonnik pokarmowy:	41.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.13 g	Sód:	3632.99 mg



11.03.2026 (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
Salata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1062kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (365 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (153 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 (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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (53 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	88.14 g
Tłuszcz:	92.18 g	Węglowodany ogółem:	301.48 g
Węglowodany przyswajalne:	242.83 g	Błonnik pokarmowy:	41.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.51 g	Sód:	5411.91 mg


12.03.2026 (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
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (817kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 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 (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
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)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	89.42 g
Tłuszcz:	73.63 g	Węglowodany ogółem:	300.37 g
Węglowodany przyswajalne:	176.28 g	Błonnik pokarmowy:	39.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.32 g	Sód:	3083.39 mg


13.03.2026 (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 (903kcal)

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
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
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (98kcal)

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

► 19:00 Kolacja (499kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2060 kcal	Białko ogółem:	87.71 g
Tłuszcz:	72.51 g	Węglowodany ogółem:	282.31 g
Węglowodany przyswajalne:	231.95 g	Błonnik pokarmowy:	42.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sód:	4165.28 mg



14.03.2026 (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 (833kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (358 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 (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
Salata (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:	1981 kcal	Białko ogółem:	80.45 g
Tłuszcz:	70.14 g	Węglowodany ogółem:	272.07 g
Węglowodany przyswajalne:	226.69 g	Błonnik pokarmowy:	36.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g	Sód:	3849.93 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)
Herbata niesł 250ml S (3 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (887kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (161kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------

► 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	81.97 g	Węglowodany ogółem:	271.49 g
Węglowodany przyswajalne:	232.76 g	Błonnik pokarmowy:	31.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sód:	5329.32 mg


16.03.2026 (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 (1171kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (162 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (469kcal)	3/4 szklanki (140g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (90 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:	2304 kcal	Białko ogółem:	80.53 g
Tłuszcz:	70.95 g	Węglowodany ogółem:	359.59 g
Węglowodany przyswajalne:	290.73 g	Błonnik pokarmowy:	52.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.15 g	Sód:	4043.75 mg