


03.03.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (702kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (673kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (116 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (150kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 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:	2193 kcal	Białko ogółem:	77.71 g
Tłuszcz:	77.27 g	Węglowodany ogółem:	308.76 g
Węglowodany przyswajalne:	242.67 g	Błonnik pokarmowy:	23.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.94 g	Sód:	3602.56 mg


04.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (665kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata z pomidorem 90g S (10 kcal)	0.5 porcji
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (681kcal)

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 (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (158kcal)

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

► 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:	2118 kcal	Białko ogółem:	91.82 g
Tłuszcz:	69.17 g	Węglowodany ogółem:	289.23 g
Węglowodany przyswajalne:	241.67 g	Błonnik pokarmowy:	22.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.35 g	Sód:	4562.06 mg


05.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (635kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (114 kcal)	0.5 porcji
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (791kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 19:00 Kolacja (448kcal)

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
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	85.65 g
Tłuszcz:	59.49 g	Węglowodany ogółem:	310.28 g
Węglowodany przyswajalne:	278.21 g	Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g	Sód:	3799.5 mg


06.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (729kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (737kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (79 kcal)	0.5 porcji
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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:	2188 kcal	Białko ogółem:	87.19 g
Tłuszcz:	66.47 g	Węglowodany ogółem:	318.5 g
Węglowodany przyswajalne:	240.28 g	Błonnik pokarmowy:	22.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.03 g	Sód:	3640.45 mg



07.03.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (734kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (57 kcal)	0.5 porcji
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

▶ 12:00 Obiad (720kcal)

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 D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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:	2141 kcal	Białko ogółem:	80.54 g
Tłuszcz:	56.07 g	Węglowodany ogółem:	337.33 g
Węglowodany przyswajalne:	280.36 g	Błonnik pokarmowy:	22.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g	Sód:	3686.61 mg


08.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (803kcal)

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) (105kcal)	14g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (882kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (209 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

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

► 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:	2271 kcal	Białko ogółem:	98.63 g
Tłuszcz:	81.14 g	Węglowodany ogółem:	298.67 g
Węglowodany przyswajalne:	229.84 g	Błonnik pokarmowy:	26.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.43 g	Sód:	3252.85 mg


09.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (632kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (838kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb 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
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (168kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (428kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	78.25 g
Tłuszcz:	56.01 g	Węglowodany ogółem:	327.18 g
Węglowodany przyswajalne:	277.66 g	Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g	Sód:	3320.71 mg


10.03.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (710kcal)

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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (894kcal)

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) (538 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (103 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (158kcal)

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

► 19:00 Kolacja (464kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	91.17 g
Tłuszcz:	68.08 g	Węglowodany ogółem:	349.32 g
Węglowodany przyswajalne:	245.87 g	Błonnik pokarmowy:	30.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.62 g	Sód:	3924.54 mg


11.03.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (744kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 12:00 Obiad (796kcal)

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
Bur na gor 150g S (107 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	96.47 g
Tłuszcz:	81.81 g	Węglowodany ogółem:	309.84 g
Węglowodany przyswajalne:	251.32 g	Błonnik pokarmowy:	24.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.53 g	Sód:	4499.48 mg


12.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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 żywiewcka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (838kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 15:00 Podwieczorek (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

► 19:00 Kolacja (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	91.45 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	335.45 g
Węglowodany przyswajalne:	291.8 g	Błonnik pokarmowy:	20.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.41 g	Sód:	2873.81 mg


13.03.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (834kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (637kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (514kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	93.23 g
Tłuszcz:	67.63 g	Węglowodany ogółem:	313.84 g
Węglowodany przyswajalne:	235.85 g	Błonnik pokarmowy:	29.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.63 g	Sód:	3976.07 mg


14.03.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (742kcal)

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (840kcal)

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) (150kcal)	140g

► 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)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	89.53 g
Tłuszcz:	73.24 g	Węglowodany ogółem:	314.6 g
Węglowodany przyswajalne:	261.65 g	Błonnik pokarmowy:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g	Sód:	4106.55 mg


15.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (716kcal)

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) (105kcal)	14g
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biskopki (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (857kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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
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 (427kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	86.19 g
Tłuszcz:	74.23 g	Węglowodany ogółem:	293.12 g
Węglowodany przyswajalne:	230.09 g	Błonnik pokarmowy:	25.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.72 g	Sód:	4481.24 mg


16.03.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (682kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biskopki "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (1016kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 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
Kalafior z march z pary 180g D S (90 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (168kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (102kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (102 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	83.57 g
Tłuszcz:	67.28 g	Węglowodany ogółem:	355.28 g
Węglowodany przyswajalne:	280.53 g	Błonnik pokarmowy:	36.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g	Sód:	4070.39 mg