



03.03.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (752kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (242kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (957kcal)

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
Sal z og kisz i marchew got 150g S (55 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 14:30 Podwieczorek (60kcal)

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

► 18:30 Kolacja (662kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)



Parówki wieprzowe (287kcal)

2 sztuki (100g)

Kalafior z pary S 50g (14 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2673 kcal
Tłuszcz:	100.09 g
Węglowodany przyswajalne:	264.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.74 g

Białko ogółem:	108.77 g
Węglowodany ogółem:	355.7 g
Błonnik pokarmowy:	42.57 g
Sód:	6836.76 mg



04.03.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (824kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (241kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (896kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Koperkowa z lanym ciastem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (448 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (483kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2602 kcal	Białko ogółem:	122.89 g
Tłuszcz:	84.56 g	Węglowodany ogółem:	351.84 g
Węglowodany przyswajalne:	282.17 g	Błonnik pokarmowy:	40.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.15 g	Sód:	5416.93 mg



05.03.2026 (czwartek)

▶ 07:30 Śniadanie (758kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (153kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 12:00 Obiad (1131kcal)

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) (200 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 14:30 Podwieczorek (148kcal)

Koktajl bananowy na maślanie 200 ml S (7) (148 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 18:30 Kolacja (430kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2620 kcal	Białko ogółem:	105.69 g
Tłuszcz:	80.28 g	Węglowodany ogółem:	390.21 g
Węglowodany przyswajalne:	330.71 g	Błonnik pokarmowy:	44.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.02 g	Sód:	5178.61 mg



06.03.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (820kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

▶ 10:00 II Śniadanie (189kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

▶ 12:00 Obiad (993kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (389 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z groszkiem i fasolką szparagową S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (523kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2623 kcal	Białko ogółem:	107.31 g
Tłuszcz:	85.64 g	Węglowodany ogółem:	370.38 g
Węglowodany przyswajalne:	246.28 g	Błonnik pokarmowy:	43.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.78 g	Sód:	4178.99 mg


07.03.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (765kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (263kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (877kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (496 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (628kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2652 kcal	Białko ogółem:	117.68 g
Tłuszcz:	85.89 g	Węglowodany ogółem:	366.4 g
Węglowodany przyswajalne:	279.84 g	Błonnik pokarmowy:	37.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.12 g	Sód:	5197.7 mg


08.03.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (768kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (185kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 12:00 Obiad (1077kcal)

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
Udło got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (331 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (180kcal)

Mandarynki (63kcal)	2 i 1/4 sztuki (140g)
Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)

► 18:30 Kolacja (421kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2631 kcal	Białko ogółem:	108.59 g
Tłuszcz:	100.23 g	Węglowodany ogółem:	338.41 g
Węglowodany przyswajalne:	236.73 g	Błonnik pokarmowy:	36.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.71 g	Sód:	4291.83 mg


09.03.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (774kcal)

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) (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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser bia z kef 60g S(7) (99 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (73kcal)

Chrupki kukurydziane (73kcal)	4 garście (20g)
-------------------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (1241kcal)

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) (317 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Jarzyny z pary 200g S (9) (253 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (413kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2603 kcal	Białko ogółem:	93.26 g
Tłuszcz:	86.01 g	Węglowodany ogółem:	383.4 g
Węglowodany przyswajalne:	316.28 g	Błonnik pokarmowy:	43.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.33 g	Sód:	4279.54 mg



10.03.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (720kcal)

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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (242kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (1073kcal)

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
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 (474kcal)

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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2667 kcal	Białko ogółem:	112.27 g
Tłuszcz:	88.97 g	Węglowodany ogółem:	369.19 g
Węglowodany przyswajalne:	255.98 g	Błonnik pokarmowy:	36.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.01 g	Sód:	5046.93 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 (1160kcal)

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) (407 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (98 kcal)	0.5 porcji
Kap kisz zasm 150g S(1) (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (148kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (148 kcal)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (503kcal)

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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2699 kcal	Białko ogółem:	105.2 g
Tłuszcz:	96.96 g	Węglowodany ogółem:	365.64 g
Węglowodany przyswajalne:	290.65 g	Błonnik pokarmowy:	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.34 g	Sód:	5506.74 mg


12.03.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (817kcal)

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)
Kielbasa żywiewcka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (150kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (890kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (219 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 (169kcal)

Sok pomarańczowy (86kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (624kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2650 kcal	Białko ogółem:	102.36 g
Tłuszcz:	77.9 g	Węglowodany ogółem:	395.72 g
Węglowodany przyswajalne:	345.33 g	Błonnik pokarmowy:	23.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g	Sód:	3085.35 mg



13.03.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (840kcal)

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
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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (189kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 12:00 Obiad (985kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (297 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 180g S (68 kcal)	1 porcja
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (533kcal)

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
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2635 kcal	Białko ogółem:	105.38 g
Tłuszcz:	83.88 g	Węglowodany ogółem:	381.93 g
Węglowodany przyswajalne:	295.12 g	Błonnik pokarmowy:	42.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.54 g	Sód:	4605.49 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 (263kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (879kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 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 (641kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2610 kcal	Białko ogółem:	114.53 g
Tłuszcz:	92.78 g	Węglowodany ogółem:	342.39 g
Węglowodany przyswajalne:	283.6 g	Błonnik pokarmowy:	32.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.6 g	Sód:	4852.38 mg


15.03.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (701kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (150kcal)

Biskopki (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 12:00 Obiad (1013kcal)

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 150g S (131 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (262 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (161kcal)

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

► 19:00 Kolacja (437kcal)

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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2462 kcal	Białko ogółem:	99.8 g
Tłuszcz:	91.01 g	Węglowodany ogółem:	322.12 g
Węglowodany przyswajalne:	255.16 g	Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.96 g	Sód:	5312.64 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 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
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 (222kcal)

Biszkopity "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (1211kcal)

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) (211 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (235 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 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:	2637 kcal	Białko ogółem:	89.54 g
Tłuszcz:	88.25 g	Węglowodany ogółem:	386.53 g
Węglowodany przyswajalne:	289.04 g	Błonnik pokarmowy:	37.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.79 g	Sód:	4099.13 mg