


24.03.2026 (wtorek)
► 07:30 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 (785kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 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
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	102.28 g
Tłuszcz:	51.04 g	Węglowodany ogółem:	324.58 g
Węglowodany przyswajalne:	283.14 g	Błonnik pokarmowy:	32.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.58 g	Sód:	3773.27 mg


25.03.2026 (środa)
► 07:30 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (870kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (538kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jabl piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	95.56 g
Tłuszcz:	55.97 g	Węglowodany ogółem:	366.97 g
Węglowodany przyswajalne:	323.9 g	Błonnik pokarmowy:	27.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.42 g	Sód:	3478.41 mg


26.03.2026 (czwartek)
► 07:30 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 (557kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (120 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (130 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (486kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	94.04 g
Tłuszcz:	64.42 g	Węglowodany ogółem:	288.32 g
Węglowodany przyswajalne:	234.94 g	Błonnik pokarmowy:	28.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.25 g	Sód:	4839.77 mg



27.03.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (843kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (792kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (83 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

► 18:30 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:	2179 kcal	Białko ogółem:	99.02 g
Tłuszcz:	59.75 g	Węglowodany ogółem:	323.62 g
Węglowodany przyswajalne:	235.94 g	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sód:	5000.16 mg


28.03.2026 (sobota)
► 07:30 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 (692kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (96 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (415kcal)

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
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal	Białko ogółem:	83.62 g
Tłuszcz:	60.41 g	Węglowodany ogółem:	284.25 g
Węglowodany przyswajalne:	237.67 g	Błonnik pokarmowy:	29.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g	Sód:	4391.73 mg


29.03.2026 (niedziela)
► 07:30 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
Półdewica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (871kcal)

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 (27 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 18:30 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:	1888 kcal	Białko ogółem:	95.39 g
Tłuszcz:	52.36 g	Węglowodany ogółem:	269.55 g
Węglowodany przyswajalne:	222.34 g	Błonnik pokarmowy:	27.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.76 g	Sód:	3323.79 mg


30.03.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (905kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (839kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (597 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	93.16 g
Tłuszcz:	57.62 g	Węglowodany ogółem:	357.85 g
Węglowodany przyswajalne:	303.53 g	Błonnik pokarmowy:	29.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.82 g	Sód:	3811.68 mg


24.03.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (738kcal)

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) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (785kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (412kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	102.26 g
Tłuszcz:	49.4 g	Węglowodany ogółem:	324.56 g
Węglowodany przyswajalne:	283.12 g	Błonnik pokarmowy:	32.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.48 g	Sód:	3773.09 mg


25.03.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (743kcal)

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) (97kcal)	13g
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 (870kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (530kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	95.54 g
Tłuszcz:	54.33 g	Węglowodany ogółem:	366.95 g
Węglowodany przyswajalne:	323.88 g	Błonnik pokarmowy:	27.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g	Sód:	3478.23 mg


26.03.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (893kcal)

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) (97kcal)	13g
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 (557kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (120 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (130 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (539kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (122 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2108 kcal	Białko ogółem:	96.02 g
Tłuszcz:	63.57 g	Węglowodany ogółem:	300.78 g
Węglowodany przyswajalne:	244.67 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.38 g	Sód:	4873.36 mg



27.03.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (835kcal)

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) (97kcal)	13g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (792kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (83 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

► 18:30 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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:	2163 kcal	Białko ogółem:	99 g
Tłuszcz:	58.11 g	Węglowodany ogółem:	323.6 g
Węglowodany przyswajalne:	235.92 g	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g	Sód:	4999.98 mg


28.03.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (770kcal)

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) (97kcal)	13g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (692kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (96 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (407kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Półędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Białko ogółem:	83.6 g
Tłuszcz:	58.77 g	Węglowodany ogółem:	284.23 g
Węglowodany przyswajalne:	237.65 g	Błonnik pokarmowy:	29.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g	Sód:	4391.55 mg


29.03.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (505kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (871kcal)

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 (27 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (431kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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:	1887 kcal	Białko ogółem:	95.39 g
Tłuszcz:	52.37 g	Węglowodany ogółem:	269.55 g
Węglowodany przyswajalne:	222.34 g	Błonnik pokarmowy:	27.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.75 g	Sód:	3323.79 mg


30.03.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (897kcal)

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) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (839kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (597 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (417kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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:	2255 kcal	Białko ogółem:	93.14 g
Tłuszcz:	55.98 g	Węglowodany ogółem:	357.83 g
Węglowodany przyswajalne:	303.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.72 g	Sód:	3811.5 mg