


17.03.2026 (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 (205kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (89 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (105 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (362 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (527kcal)

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)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja



Kielbasa żywiecka (152kcal)

12 i 1/2 plastra (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2583 kcal	Białko ogółem:	112.18 g
Tłuszcz:	79.01 g	Węglowodany ogółem:	373.08 g
Węglowodany przyswajalne:	283.2 g	Błonnik pokarmowy:	42.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.2 g	Sód:	4864.42 mg


18.03.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (919kcal)

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)
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

► 12:00 Obiad (911kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 150g S (55 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (235 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (473kcal)

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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2595 kcal	Białko ogółem:	114.73 g
Tłuszcz:	96.54 g	Węglowodany ogółem:	333.26 g
Węglowodany przyswajalne:	254.69 g	Błonnik pokarmowy:	38.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.21 g	Sód:	6948.19 mg


19.03.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (844kcal)

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)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 10:00 II Śniadanie (221kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (971kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (226 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 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:	2585 kcal	Białko ogółem:	113.38 g
Tłuszcz:	98.41 g	Węglowodany ogółem:	328.38 g
Węglowodany przyswajalne:	255.47 g	Błonnik pokarmowy:	37.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.28 g	Sód:	4802.1 mg


20.03.2026 (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 (218kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
---------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (965kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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:	2624 kcal	Białko ogółem:	109.09 g
Tłuszcz:	88.52 g	Węglowodany ogółem:	364.31 g
Węglowodany przyswajalne:	239.29 g	Błonnik pokarmowy:	42.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.22 g	Sód:	4207.72 mg


21.03.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (857kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 10:00 II Śniadanie (263kcal)

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

► 12:00 Obiad (847kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (594 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (529kcal)

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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2581 kcal	Białko ogółem:	116.29 g
Tłuszcz:	82.7 g	Węglowodany ogółem:	357.65 g
Węglowodany przyswajalne:	298.04 g	Błonnik pokarmowy:	37.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.37 g	Sód:	4747.48 mg


22.03.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (825kcal)

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) (286kcal)	100g
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 (245kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (1012kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (496 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (128kcal)

Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 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:	110.34 g
Tłuszcz:	108.11 g	Węglowodany ogółem:	317.29 g
Węglowodany przyswajalne:	235.73 g	Błonnik pokarmowy:	33.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.22 g	Sód:	4645.61 mg


23.03.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (871kcal)

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) (194 kcal)	1 porcja
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 (165kcal)

Chrupki kukurydziane (73kcal)	4 garście (20g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (822kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (591kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2551 kcal	Białko ogółem:	115.51 g
Tłuszcz:	73.05 g	Węglowodany ogółem:	373.72 g
Węglowodany przyswajalne:	313.49 g	Błonnik pokarmowy:	37.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.02 g	Sód:	3628.73 mg


24.03.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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) (97kcal)	13g
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 (102kcal)

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

► 12:00 Obiad (1154kcal)

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) (318 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 250g S(1) (200 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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 (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2611 kcal	Białko ogółem:	106.81 g
Tłuszcz:	84.18 g	Węglowodany ogółem:	378.5 g
Węglowodany przyswajalne:	296.81 g	Błonnik pokarmowy:	48.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.5 g	Sód:	4182.83 mg


25.03.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (759kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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
Jajko gotowane S (3) (70 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 (144kcal)

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

► 12:00 Obiad (939kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (55 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (557kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2547 kcal	Białko ogółem:	100.49 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	390.89 g
Węglowodany przyswajalne:	315.84 g	Błonnik pokarmowy:	35.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sód:	4370.15 mg


26.03.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (888kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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)
Kielbasa żywiewka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
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)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (1065kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb 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) (210 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 300g S(1) (160 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (175 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (603kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2733 kcal	Białko ogółem:	108.77 g
Tłuszcz:	92.87 g	Węglowodany ogółem:	388.31 g
Węglowodany przyswajalne:	312.15 g	Błonnik pokarmowy:	50.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.42 g	Sód:	5091.71 mg



27.03.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (822kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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 żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiwi (42kcal)	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 (945kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
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
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (83 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g

► 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

► 18:30 Kolacja (512kcal)

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) (97kcal)	13g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja



Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)

1 porcja

Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2566 kcal
Tłuszcz:	78.06 g
Węglowodany przyswajalne:	237.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.89 g

Białko ogółem:	108.73 g
Węglowodany ogółem:	375.28 g
Błonnik pokarmowy:	50.85 g
Sód:	5183.13 mg


28.03.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (757kcal)

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
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 (1011kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (480kcal)

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) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2596 kcal	Białko ogółem:	102.06 g
Tłuszcz:	89.73 g	Węglowodany ogółem:	361.46 g
Węglowodany przyswajalne:	289.87 g	Błonnik pokarmowy:	41.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.59 g	Sód:	5024.98 mg


29.03.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (680kcal)

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) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (210kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (963kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (258 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (233kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja

► 18:30 Kolacja (428kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2514 kcal	Białko ogółem:	124.65 g
Tłuszcz:	94.84 g	Węglowodany ogółem:	305.18 g
Węglowodany przyswajalne:	229.96 g	Błonnik pokarmowy:	35.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.82 g	Sód:	4456.17 mg


30.03.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (766kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (13g)
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) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (222kcal)

Biszkopcy "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 (1055kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (692 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (407kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2552 kcal	Białko ogółem:	103.55 g
Tłuszcz:	69.12 g	Węglowodany ogółem:	395.17 g
Węglowodany przyswajalne:	306.27 g	Błonnik pokarmowy:	37.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.4 g	Sód:	3884.56 mg