


**31.03.2026 (wtorek)**
**► 07:30 Śniadanie (786kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| 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)      |
| 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              |

**► 12:00 Obiad (842kcal)**

|                                                                |                       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                             | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                         | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Bur z jabł 250g S (220 kcal)                                   | 1 porcja              |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (174 kcal)                 | 1 porcja              |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal) | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (570kcal)**

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 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) (97kcal)       | 13g                    |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja               |
| Kielbasa żywiecka (152kcal)     | 12 i 1/2 plastra (50g) |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2356 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>104.13 g</b>   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>66.73 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>349.37 g</b>   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>306.67 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>34.16 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>29.52 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>3888.93 mg</b> |


**01.04.2026 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (791kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 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              |
| Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)                   | 50g                   |

**► 12:00 Obiad (741kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                    | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Brokuł z march z pary 300g D S (103 kcal)             | 1 porcja              |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)     | 1 porcja              |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (148kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (503kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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) (97kcal)        | 13g                   |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)   | 1 porcja              |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2183 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 100.43 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 57.81 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 330.05 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 281.24 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 33.52 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.05 g   | <b>Sód:</b>                | 4089.84 mg |


**02.04.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (863kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                  | 1 porcja              |
| 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                   |
| Banan (58kcal)                                  | 1/2 sztuki (60g)      |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)        | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (60kcal)                | 50g                   |

**► 12:00 Obiad (818kcal)**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                     | 1 porcja |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal) | 1 porcja |
| Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (394 kcal)    | 1 porcja |
| Ryż biały, gotowany (240kcal)                          | 200g     |

**► 14:30 Podwieczorek (119kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (483kcal)**

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)        | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)     | 1 porcja              |
| Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)   | 50g                   |
| Masło ekstra (7) (97kcal)          | 13g                   |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2283 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 106.97 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 62.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 334.21 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 284.3 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 25.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.11 g   | <b>Sód:</b>                | 3754.01 mg |


**03.04.2026 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (853kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 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                   |
| Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja              |
| Mandarynki (32kcal)                                 | 1 sztuka (70g)        |

**► 12:00 Obiad (811kcal)**

|                                                          |                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                       | 1 porcja              |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)            | 1 porcja              |
| Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                   | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (152 kcal) | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (98kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (489kcal)**

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (97kcal)                | 13g                   |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal)            | 1 porcja              |
| Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal) | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                  |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2251 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>87.38 g</b>   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>53.82 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>368.53 g</b>  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>326.5 g</b>   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>33.62 g</b>   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>25.45 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>4552.1 mg</b> |


**04.04.2026 (sobota)**
**► 07:30 Śniadanie (931kcal)**

|                                                 |                        |
|-------------------------------------------------|------------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja               |
| Herbata słod 250ml S (11 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                    |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)        | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)               | 1 sztuka (150g)        |

**► 12:00 Obiad (756kcal)**

|                                                          |                |
|----------------------------------------------------------|----------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                       | 1 porcja       |
| Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal) | 1 porcja       |
| Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)       | 1 porcja       |
| Kiwi (42kcal)                                            | 1 sztuka (70g) |

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (434kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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) (97kcal)        | 13g                   |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)   | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (60kcal) | 50g                   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2206 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>96.74 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>53.85 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>344.6 g</b>    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>305.29 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>27.26 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>28.5 g</b>    | <b>Sód:</b>                | <b>3058.11 mg</b> |


**05.04.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (684kcal)**

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Masło ekstra (7) (97kcal)          | 13g                   |
| Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal) | 200ml                 |
| Schab z beczki S (6) (56kcal)      | 50g                   |
| Drożdżówka z serem (106kcal)       | 1/3 sztuki (40g)      |

**► 12:00 Obiad (708kcal)**

|                                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                            | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                                | 1 porcja              |
| Bur na gor 200g S (105 kcal)                                      | 1 porcja              |
| Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)          | 1 porcja              |
| Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (80kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (478kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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) (97kcal)        | 13g                   |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal)  | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (60kcal) | 50g                   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 1950 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 88.63 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 41.65 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 315.42 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 251.62 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.37 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 22.19 g   | <b>Sód:</b>                | 3321.02 mg |


**06.04.2026 (poniedziałek)**
**► 07:30 Śniadanie (595kcal)**

|                                                  |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata słod 250ml S (11 kcal)                   | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                      | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal)                        | 13g                   |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)                  | 50g                   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal) | 1 sztuka (150g)       |
| Jabł piecz 150g S (85 kcal)                      | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (859kcal)**

|                                                                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                                    | 1 porcja              |
| Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)                               | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                                | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal) | 1 porcja              |
| March got 200g D S (146 kcal)                                         | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (644kcal)**

|                                           |                       |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (97kcal)                 | 13g                   |
| Półdewica drobiowa S (6) (41kcal)         | 50g                   |
| Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal) | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2200 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>95.41 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>62.99 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>326.94 g</b>   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>291.79 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>30.99 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>25.53 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>3567.64 mg</b> |


**07.04.2026 (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 (796kcal)**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                          | 1 porcja |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (203 kcal)           | 1 porcja |
| Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (566 kcal) | 1 porcja |

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (585kcal)**

|                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal) | 1 i 1/3 plastra (40g) |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)        | 1 porcja              |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)       | 50g                   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2277 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 102.08 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.42 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 331.57 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 293.84 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 28.19 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.87 g   | <b>Sód:</b>                | 4039.49 mg |


**08.04.2026 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (760kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)                     | 50g                   |

**► 12:00 Obiad (858kcal)**

|                                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                                | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                            | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Żurek z kiel jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal) | 1 porcja              |
| Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)      | 1 porcja              |
| Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)                       | 1 porcja              |

**► 14:30 Podwieczorek (148kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (463kcal)**

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)              | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Salata (2kcal)                           | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (97kcal)                | 13g                   |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal)            | 1 porcja              |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)           | 1 porcja              |
| Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal) | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2229 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 99.3 g     |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 66.08 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 323.32 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 266.17 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 32.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.12 g   | <b>Sód:</b>                | 4009.37 mg |



09.04.2026 (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)       |
| Kiełbasa żywiecka (152kcal)                         | 12 i 1/2 plastra (50g) |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)                      | 1 porcja               |

## ► 12:00 Obiad (687kcal)

|                                                                |                       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                             | 1 porcja              |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)              | 1 porcja              |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal) | 1 porcja              |
| Brokuł z march z pary 300g D S (103 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 (540kcal)

|                                           |                       |
|-------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)               | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)          | 50g                   |
| Masło ekstra (7) (97kcal)                 | 13g                   |
| Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (123 kcal) | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                            | 1/8 sztuki (10g)      |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)            | 1 porcja              |

**Wartości  
odżywcze**

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2239 kcal | Białko ogółem:      | 104.2 g    |
| Tłuszcz:                          | 57.73 g   | Węglowodany ogółem: | 342.87 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 277.33 g  | Błonnik pokarmowy:  | 38.65 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.65 g   | Sód:                | 4192.86 mg |


**10.04.2026 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (862kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)                     | 1 porcja              |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)                  | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (873kcal)**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                          | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)                            | 1 porcja |
| Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 kcal) | 1 porcja |
| Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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 (506kcal)**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)       | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Salata (2kcal)                    | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (97kcal)         | 13g                   |
| Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) | 1 porcja              |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal)   | 1 porcja              |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)    | 1 porcja              |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2339 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>100.8 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>74.07 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>330.13 g</b>   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>242.06 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>36.49 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>33.22 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>4196.09 mg</b> |


**11.04.2026 (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 (849kcal)**

|                                                               |                      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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             |
| Maślanka naturalna (88kcal)                                   | 3/4 szklanki (200ml) |
| Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal) | 1 porcja             |

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (424kcal)**

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g                   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2128 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 97.69 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 60.32 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 309.27 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 264.58 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.2 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.1 g    | <b>Sód:</b>                | 3879.32 mg |


**12.04.2026 (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 (900kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| 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              |

**► 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**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 1916 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 83.19 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 55.93 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 280.38 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 232.39 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.82 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 21.34 g   | <b>Sód:</b>                | 4509.49 mg |


**13.04.2026 (poniedziałek)**
**► 07:30 Śniadanie (912kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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 (92kcal)              | 4 łyżeczki (60g)      |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)                        | 1 porcja              |
| Jabł piecz 150g S (85 kcal)                           | 1 porcja              |
| Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)                  | 50g                   |

**► 12:00 Obiad (833kcal)**

|                                                    |                |
|----------------------------------------------------|----------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)                 | 1 porcja       |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (190 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) |

**► 14:30 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (431kcal)**

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal)             | 1 porcja              |
| Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal) | 1/2 sztuki (50g)      |


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2278 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.26 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 54.64 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 370.48 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 311.71 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 30.95 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.42 g   | <b>Sód:</b>                | 3025.46 mg |