


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 (888kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (220 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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**

Wartość energetyczna:	2402 kcal	Białko ogółem:	103.94 g
Tłuszcz:	74.63 g	Węglowodany ogółem:	343.64 g
Węglowodany przyswajalne:	301 g	Błonnik pokarmowy:	34.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.63 g	Sód:	3899.38 mg


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 (906kcal)

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 (248 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (526kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2371 kcal	Białko ogółem:	91.67 g
Tłuszcz:	82.16 g	Węglowodany ogółem:	330.54 g
Węglowodany przyswajalne:	280.34 g	Błonnik pokarmowy:	33.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.93 g	Sód:	4085.1 mg


02.04.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (959kcal)

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

► 12:00 Obiad (854kcal)

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) (430 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**

Wartość energetyczna:	2415 kcal	Białko ogółem:	106.15 g
Tłuszcz:	76.07 g	Węglowodany ogółem:	336.86 g
Węglowodany przyswajalne:	286.79 g	Błonnik pokarmowy:	25.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.49 g	Sód:	3948.86 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 (907kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (557kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2415 kcal	Białko ogółem:	91.92 g
Tłuszcz:	71.27 g	Węglowodany ogółem:	366.44 g
Węglowodany przyswajalne:	322.95 g	Błonnik pokarmowy:	35.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g	Sód:	4156.5 mg


04.04.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (942kcal)

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
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (855kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (202 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (501kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	92.21 g
Tłuszcz:	76.38 g	Węglowodany ogółem:	342.84 g
Węglowodany przyswajalne:	306.46 g	Błonnik pokarmowy:	27.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.89 g	Sód:	3325.51 mg


05.04.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (757kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)

► 12:00 Obiad (898kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (400 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (704kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2439 kcal	Białko ogółem:	99.85 g
Tłuszcz:	88.85 g	Węglowodany ogółem:	320.44 g
Węglowodany przyswajalne:	252.78 g	Błonnik pokarmowy:	26.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.44 g	Sód:	3701.34 mg


06.04.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (707kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (918kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
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
March z grosz got 200g S(1,7) (173 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2371 kcal	Białko ogółem:	107.37 g
Tłuszcz:	79.32 g	Węglowodany ogółem:	322.19 g
Węglowodany przyswajalne:	285.86 g	Błonnik pokarmowy:	32.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g	Sód:	3963.29 mg


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 (861kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (611 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (527kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	93.49 g
Tłuszcz:	70.37 g	Węglowodany ogółem:	330.86 g
Węglowodany przyswajalne:	294.13 g	Błonnik pokarmowy:	28.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.58 g	Sód:	4045.49 mg


08.04.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (772kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (967kcal)

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) (331 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 maślanec 200 ml S (7) (148 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (485kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	98.1 g
Tłuszcz:	81.75 g	Węglowodany ogółem:	325.25 g
Węglowodany przyswajalne:	266.72 g	Błonnik pokarmowy:	33.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.3 g	Sód:	4864.21 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 (780kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 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 (616kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2408 kcal	Białko ogółem:	105.28 g
Tłuszcz:	75.14 g	Węglowodany ogółem:	345.02 g
Węglowodany przyswajalne:	279.34 g	Błonnik pokarmowy:	38.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.32 g	Sód:	4306.78 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**

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


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 (992kcal)

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
Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (679 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (493kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	99.88 g
Tłuszcz:	83.77 g	Węglowodany ogółem:	308.15 g
Węglowodany przyswajalne:	264.32 g	Błonnik pokarmowy:	27.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.92 g	Sód:	4238.92 mg


12.04.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 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**

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	91.99 g
Tłuszcz:	77.73 g	Węglowodany ogółem:	283.13 g
Węglowodany przyswajalne:	232.14 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.74 g	Sód:	4509.49 mg


13.04.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (952kcal)

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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (159kcal)	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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	95.16 g
Tłuszcz:	63.74 g	Węglowodany ogółem:	354.6 g
Węglowodany przyswajalne:	297.95 g	Błonnik pokarmowy:	29.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.54 g	Sód:	3473.16 mg