


31.03.2026 (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 (205kcal)

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

► 12:00 Obiad (1019kcal)

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) (362 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (220 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (519kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2645 kcal	Białko ogółem:	110.04 g
Tłuszcz:	89.02 g	Węglowodany ogółem:	368.76 g
Węglowodany przyswajalne:	279.3 g	Błonnik pokarmowy:	42.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.2 g	Sód:	4155.74 mg


01.04.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (730kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

► 12:00 Obiad (1142kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Brokuł z march z pary 300g D S (248 kcal)	1 porcja
Sur z pory z kef 250g S(3,7,9,10) (224 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (465kcal)

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
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:	2629 kcal	Białko ogółem:	102.64 g
Tłuszcz:	99.01 g	Węglowodany ogółem:	350.95 g
Węglowodany przyswajalne:	267.18 g	Błonnik pokarmowy:	44.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.32 g	Sód:	4812.11 mg


02.04.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (892kcal)

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)
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 (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (858kcal)

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
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 14:30 Podwieczorek (130kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)

► 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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:	2520 kcal	Białko ogółem:	108.59 g
Tłuszcz:	76.92 g	Węglowodany ogółem:	361.27 g
Węglowodany przyswajalne:	258.68 g	Błonnik pokarmowy:	30.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.11 g	Sód:	3586.47 mg


03.04.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (812kcal)

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 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 (936kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z groszkiem i fasolką szparagową S(1,3,6,7,8,9,10,11) (257 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (123kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml S (7) (123 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (515kcal)

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
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:	2604 kcal	Białko ogółem:	101.4 g
Tłuszcz:	80.63 g	Węglowodany ogółem:	387.1 g
Węglowodany przyswajalne:	299.5 g	Błonnik pokarmowy:	42.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.46 g	Sód:	4245.16 mg


04.04.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (905kcal)

Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (61kcal)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (203kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja
---	----------

► 12:00 Obiad (932kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (620 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2613 kcal	Białko ogółem:	101.74 g
Tłuszcz:	92.3 g	Węglowodany ogółem:	359.07 g
Węglowodany przyswajalne:	314.62 g	Błonnik pokarmowy:	35.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.19 g	Sód:	3577.7 mg


05.04.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (800kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

► 12:00 Obiad (994kcal)

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) (496 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (653kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2671 kcal	Białko ogółem:	109.61 g
Tłuszcz:	104.64 g	Węglowodany ogółem:	334.57 g
Węglowodany przyswajalne:	221.15 g	Błonnik pokarmowy:	32.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.71 g	Sód:	4346.1 mg


06.04.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (723kcal)

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)
Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Ser gouda (7) (159kcal)	50g
Gruszka (75kcal)	1 sztuka (130g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (138kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 12:00 Obiad (1003kcal)

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) (258 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 (581kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2547 kcal	Białko ogółem:	112.39 g
Tłuszcz:	87.61 g	Węglowodany ogółem:	344.2 g
Węglowodany przyswajalne:	283.24 g	Błonnik pokarmowy:	40.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.82 g	Sód:	4081.87 mg


07.04.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (884kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (205kcal)

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

► 12:00 Obiad (850kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kielb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (570 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (253 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (511kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2608 kcal	Białko ogółem:	128.36 g
Tłuszcz:	76.61 g	Węglowodany ogółem:	364.52 g
Węglowodany przyswajalne:	207.07 g	Błonnik pokarmowy:	43.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.87 g	Sód:	5136.38 mg



08.04.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (817kcal)

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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

▶ 10:00 II Śniadanie (195kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
----------------------------------	-----------------------

▶ 12:00 Obiad (987kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (96 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja
Żurek z kieł jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (291 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (482kcal)

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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2629 kcal	Białko ogółem:	114.36 g
Tłuszcz:	84.36 g	Węglowodany ogółem:	372.37 g
Węglowodany przyswajalne:	264.08 g	Błonnik pokarmowy:	45.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.28 g	Sód:	6084.66 mg



09.04.2026 (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 żywiecka (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 (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (928kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (145 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)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (105kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
---------------------	----------------

► 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:	2616 kcal	Białko ogółem:	113.6 g
Tłuszcz:	88.92 g	Węglowodany ogółem:	361.86 g
Węglowodany przyswajalne:	282.43 g	Błonnik pokarmowy:	47.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.3 g	Sód:	4113.22 mg


10.04.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (855kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (860kcal)

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
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2538 kcal	Białko ogółem:	111.26 g
Tłuszcz:	70.42 g	Węglowodany ogółem:	383.59 g
Węglowodany przyswajalne:	245.35 g	Błonnik pokarmowy:	51.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sód:	5010.92 mg


11.04.2026 (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 (289kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Kanapka z ser biały i koper S(1,7) (229 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
Zapiekanki z ziemniakami 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)

Jabłko pieczone 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 parą 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:	2603 kcal	Białko ogółem:	109.71 g
Tłuszcz:	92.46 g	Węglowodany ogółem:	347.06 g
Węglowodany przyswajalne:	283.02 g	Błonnik pokarmowy:	34.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.94 g	Sód:	4496.99 mg


12.04.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (737kcal)

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) (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 (217kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (914kcal)

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
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) (191 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (283kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 18:30 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2567 kcal	Białko ogółem:	104.79 g
Tłuszcz:	92.37 g	Węglowodany ogółem:	343 g
Węglowodany przyswajalne:	248.03 g	Błonnik pokarmowy:	36.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.89 g	Sód:	5184.62 mg


13.04.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (917kcal)

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) (97kcal)	13g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
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 gouda (7) (159kcal)	50g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (290kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (904kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Mandarynki (63kcal)	2 i 1/4 sztuki (140g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (399kcal)

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)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2612 kcal	Białko ogółem:	103.26 g
Tłuszcz:	67.51 g	Węglowodany ogółem:	412.58 g
Węglowodany przyswajalne:	320.13 g	Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.99 g	Sód:	3007.21 mg