



14.04.2026 (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 (769kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal) | 1 porcja |
| Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal) | 1 porcja |

▶ 14:30 Podwieczorek (158kcal)


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

▶ 18:30 Kolacja (574kcal)

| | |
|------------------------------------|------------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kiełbasa żywiecka (152kcal) | 12 i 1/2 plastra (50g) |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |


 Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2287 kcal | Białko ogółem: | 102.48 g |
| Tłuszcz: | 70.16 g | Węglowodany ogółem: | 325.27 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 286.36 g | Błonnik pokarmowy: | 30.23 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.77 g | Sód: | 4185.13 mg |

 15.04.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (820kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (909kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal) | 1 porcja |
| Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (606 kcal) | 1 porcja |
| Sał z ol 60g S(10) (92 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

| | |
|--|----------|
| Koktajl bananowy na maślance 200 ml S (7) (150 kcal) | 1 porcja |
|--|----------|

► 18:30 Kolacja (526kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Sałata (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: | 2405 kcal | Białko ogółem: | 93.05 g |
| Tłuszcz: | 72.84 g | Węglowodany ogółem: | 354.65 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 310.91 g | Błonnik pokarmowy: | 24.55 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.25 g | Sód: | 4376.85 mg |

 16.04.2026 (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 (853kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal) | 1 porcja |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 250g S (175 kcal) | 1 porcja |

► 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: | 2414 kcal | Białko ogółem: | 96.46 g |
| Tłuszcz: | 74.11 g | Węglowodany ogółem: | 354.01 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 297.19 g | Błonnik pokarmowy: | 31.02 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30 g | Sód: | 3963.41 mg |


17.04.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (906kcal)

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

► 12:00 Obiad (736kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal) | 1 porcja |
| Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 kcal) | 1 porcja |

► 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 |
| Sałata (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: | 2297 kcal | Białko ogółem: | 96.2 g |
| Tłuszcz: | 62.77 g | Węglowodany ogółem: | 352.99 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 307.8 g | Błonnik pokarmowy: | 37.34 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.21 g | Sód: | 4132.41 mg |

 18.04.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (778kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (950kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal) | 200g |
| Brokuł z pary 150g D S (80 kcal) | 1 porcja |
| Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal) | 1 porcja |

► 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 |
| Sałata (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: | 2314 kcal | Białko ogółem: | 94.81 g |
| Tłuszcz: | 79.88 g | Węglowodany ogółem: | 320.19 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 274.76 g | Błonnik pokarmowy: | 36.61 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 36.65 g | Sód: | 3860.38 mg |

 19.04.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (808kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal) | 100g |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal) | 200ml |

► 12:00 Obiad (974kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 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 (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (476kcal)

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal) | 50g |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja |

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2338 kcal | Białko ogółem: | 105.14 g |
| Tłuszcz: | 84.95 g | Węglowodany ogółem: | 299.57 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 248.28 g | Błonnik pokarmowy: | 28.51 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 36.01 g | Sód: | 3338.1 mg |



20.04.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (890kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja |
| Herbata słod 250ml S (11 kcal) | 1 porcja |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal) | 2 łyżeczki (30g) |
| 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 |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (681kcal)

| | |
|--|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal) | 1 porcja |
| Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal) | 1 porcja |
| Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal) | 1 porcja |
| Sał z kef 60g S(7) (55 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (658kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal) | 1/2 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2331 kcal | Białko ogółem: | 91.52 g |
| Tłuszcz: | 73.58 g | Węglowodany ogółem: | 338.58 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 281.84 g | Błonnik pokarmowy: | 29.53 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.52 g | Sód: | 4839.55 mg |



21.04.2026 (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 (960kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal) | 1 porcja |
| Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (692 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: | 2383 kcal | Białko ogółem: | 106.61 g |
| Tłuszcz: | 77.07 g | Węglowodany ogółem: | 325.79 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 292.99 g | Błonnik pokarmowy: | 25.18 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.68 g | Sód: | 4307.88 mg |


22.04.2026 (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 |
| Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (1000kcal)

| | |
|--|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal) | 1 porcja |
| Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal) | 1 porcja |
| Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (120 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 250g S (135 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (485kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata (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: | 2405 kcal | Białko ogółem: | 93.25 g |
| Tłuszcz: | 71.49 g | Węglowodany ogółem: | 361.07 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 261.29 g | Błonnik pokarmowy: | 33.97 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.94 g | Sód: | 4971.72 mg |



23.04.2026 (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 (801kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal) | 1 porcja |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal) | 1 porcja |
| Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal) | 1 porcja |

▶ 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: | 2429 kcal | Białko ogółem: | 104 g |
| Tłuszcz: | 78.11 g | Węglowodany ogółem: | 343.99 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 281 g | Błonnik pokarmowy: | 36.05 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.26 g | Sód: | 4720.21 mg |


24.04.2026 (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 |
| Sałata (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 (796kcal)

| | |
|--|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (122 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 |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

► 18:30 Kolacja (507kcal)

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2263 kcal | Białko ogółem: | 100.58 g |
| Tłuszcz: | 65.36 g | Węglowodany ogółem: | 330.32 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 243.25 g | Błonnik pokarmowy: | 35.59 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.5 g | Sód: | 4154.91 mg |



25.04.2026 (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) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal) | 50g |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |

▶ 12:00 Obiad (887kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja |
| Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 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 (85kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (493kcal)

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata (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: | 2235 kcal | Białko ogółem: | 100.5 g |
| Tłuszcz: | 74.65 g | Węglowodany ogółem: | 306.43 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 240.06 g | Błonnik pokarmowy: | 36.82 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.96 g | Sód: | 4918.7 mg |

 26.04.2026 (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 (940kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (453 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 (428kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2198 kcal | Białko ogółem: | 87.82 g |
| Tłuszcz: | 87.11 g | Węglowodany ogółem: | 275.4 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 226.81 g | Błonnik pokarmowy: | 24.73 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.59 g | Sód: | 3214.51 mg |


 27.04.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (882kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (870kcal)

| | |
|--|----------|
| 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 |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal) | 200g |
| Sał z kef 60g S(7) (43 kcal) | 1 porcja |

► 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) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Sałata 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: | 2285 kcal | Białko ogółem: | 89.09 g |
| Tłuszcz: | 64.93 g | Węglowodany ogółem: | 351.77 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 291.29 g | Błonnik pokarmowy: | 34.03 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.12 g | Sód: | 3928.09 mg |