

 14.04.2026 (wtorek)

**► 07:30 Śniadanie (751kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (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
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (964kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 300g S(1) (217 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**


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

**► 18:30 Kolacja (409kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.2 g	<b>Sód:</b>	4056.32 mg

 15.04.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (759kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1006kcal)

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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (463kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	92.44 g
Tłuszcz:	76.79 g	Węglowodany ogółem:	341.64 g
Węglowodany przyswajalne:	294.13 g	Błonnik pokarmowy:	30.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.22 g	Sód:	4376.14 mg


**16.04.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (848kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Paszтет wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**► 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) (363 kcal)	1 porcja
Kap czer got 200g S (88 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (119kcal)**


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

**► 18:30 Kolacja (422kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	248.11 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.21 g	<b>Sód:</b>	4279.77 mg

 17.04.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (766kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (630kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (123kcal)

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

► 18:30 Kolacja (496kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	296.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.87 g	<b>Sód:</b>	3966.24 mg



18.04.2026 (sobota)

**► 07:30 Śniadanie (757kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (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
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

**► 12:00 Obiad (928kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 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
Ogórek (17kcal)	2/3 sztuki (120g)

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (512kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser gouda (7) (159kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.41 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.48 g	<b>Sód:</b>	3583.14 mg

 19.04.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (747kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 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 (409kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	103.32 g
Tłuszcz:	85.34 g	Węglowodany ogółem:	270.38 g
Węglowodany przyswajalne:	214.93 g	Błonnik pokarmowy:	32.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.04 g	Sód:	3770.16 mg



20.04.2026 (poniedziałek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (834kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Gruszka (35kcal)	1/2 sztuki (60g)

## ▶ 12:00 Obiad (874kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

## ▶ 14:30 Podwieczorek (118kcal)


Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

## ▶ 18:30 Kolacja (589kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2415 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.77 g	<b>Sód:</b>	4573.28 mg

 21.04.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (751kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (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
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1073kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (354 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (692 kcal)	1 porcja

► 12:00 Podwieczorek (158kcal)


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

► 18:30 Kolacja (437kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2419 kcal	Białko ogółem:	109.22 g
Tłuszcz:	79.47 g	Węglowodany ogółem:	330.47 g
Węglowodany przyswajalne:	287.1 g	Błonnik pokarmowy:	32.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.82 g	Sód:	4134.71 mg

 22.04.2026 (środa)

**► 07:30 Śniadanie (759kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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

**► 12:00 Obiad (1060kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
OGórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 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) (156 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (150kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (470kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2439 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	246.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.28 g	<b>Sód:</b>	6113.06 mg


**23.04.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (830kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (890kcal)**

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 wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (153 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (119kcal)**


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

**► 18:30 Kolacja (596kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (192 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2435 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.35 g	<b>Sód:</b>	5018.56 mg


**24.04.2026 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (780kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 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

**► 12:00 Obiad (945kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (98kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (496kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2319 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	216.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.33 g	<b>Sód:</b>	4431.36 mg

 25.04.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (757kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (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
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

► 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórek (17kcal)	2/3 sztuki (120g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (447 kcal)	1 porcja

► 12:00 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (480kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2157 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	209.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.44 g	<b>Sód:</b>	3717.72 mg


**26.04.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (737kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (453 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (80kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (409kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2166 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86 g
<b>Tłuszcz:</b>	87.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	217.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.62 g	<b>Sód:</b>	3646.81 mg



27.04.2026 (poniedziałek)

**► 07:30 Śniadanie (869kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
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
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (404kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.09 g	<b>Sód:</b>	3947.49 mg