



14.04.2026 (wtorek)

**► 07:30 Śniadanie (702kcal)**

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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

**► 10:00 II Śniadanie (102kcal)**

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (890kcal)**

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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (434kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2286 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	263.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.11 g	<b>Sód:</b>	3759.49 mg



15.04.2026 (środa)

**▶ 07:30 Śniadanie (736kcal)**

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

**▶ 10:00 II Śniadanie (144kcal)**

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

**▶ 12:00 Obiad (868kcal)**

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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (599 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (40 kcal)	1 porcja

**▶ 14:30 Podwieczorek (148kcal)**

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

**▶ 18:30 Kolacja (478kcal)**

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
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:	2374 kcal	Białko ogółem:	95.72 g
Tłuszcz:	72.56 g	Węglowodany ogółem:	344.02 g
Węglowodany przyswajalne:	281.92 g	Błonnik pokarmowy:	21.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	Sód:	4197.29 mg



16.04.2026 (czwartek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (875kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Sałata (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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

## ▶ 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

## ▶ 12:00 Obiad (848kcal)

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) (311 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (105kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (435kcal)

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2323 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.36 g	<b>Sód:</b>	3399.97 mg



17.04.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (822kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (758kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (203 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 (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2296 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.34 g	<b>Sód:</b>	3982.86 mg



18.04.2026 (sobota)

**► 07:30 Śniadanie (734kcal)**

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

**► 10:00 II Śniadanie (117kcal)**

Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)
----------------------------------	----------------

**► 12:00 Obiad (871kcal)**

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) (247 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Brokuł z pary 150g D S (80 kcal)	1 porcja

**► 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)
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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.27 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.76 g	<b>Sód:</b>	3727.7 mg



19.04.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (804kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g

**► 10:00 II Śniadanie (105kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (912kcal)**

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 got 200g D S (196 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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	104.25 g
Tłuszcz:	84.41 g	Węglowodany ogółem:	298.71 g
Węglowodany przyswajalne:	205.43 g	Błonnik pokarmowy:	27.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.2 g	Sód:	3226.86 mg



20.04.2026 (poniedziałek)

**▶ 07:30 Śniadanie (809kcal)**

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 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

**▶ 10:00 II Śniadanie (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

**▶ 12:00 Obiad (718kcal)**

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) (132 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (69 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

**▶ 14:30 Podwieczorek (118kcal)**

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

**▶ 18:30 Kolacja (610kcal)**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2313 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.45 g	<b>Sód:</b>	4659.49 mg



21.04.2026 (wtorek)

**► 07:30 Śniadanie (702kcal)**

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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

**► 10:00 II Śniadanie (102kcal)**

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (952kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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,) (656 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (456kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	104.42 g
Tłuszcz:	66.89 g	Węglowodany ogółem:	346.69 g
Węglowodany przyswajalne:	290.48 g	Błonnik pokarmowy:	22.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.67 g	Sód:	4292.65 mg



22.04.2026 (środa)

► **07:30 Śniadanie (736kcal)**

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► **10:00 II Śniadanie (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (884kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (448 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (101 kcal)	1 porcja

► **14:30 Podwieczorek (178kcal)**

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (178 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
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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2361 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.37 g	<b>Sód:</b>	4811.28 mg



23.04.2026 (czwartek)

**► 07:30 Śniadanie (857kcal)**

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**► 10:00 II Śniadanie (80kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (820kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

**► 18:30 Kolacja (517kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2344 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	265.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.84 g	<b>Sód:</b>	4078.39 mg



24.04.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (826kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (814kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 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 (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (507kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2344 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.7 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.78 g	<b>Sód:</b>	4017.59 mg



25.04.2026 (sobota)

**► 07:30 Śniadanie (734kcal)**

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

**► 10:00 II Śniadanie (118kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

**► 12:00 Obiad (880kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	74.91 g	Węglowodany ogółem:	323.4 g
Węglowodany przyswajalne:	244.51 g	Błonnik pokarmowy:	34.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.91 g	Sód:	4789.69 mg



26.04.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (804kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

**► 10:00 II Śniadanie (162kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

**► 12:00 Obiad (783kcal)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (339 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 (416kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.32 g	<b>Sód:</b>	3185.01 mg



27.04.2026 (poniedziałek)

**► 07:30 Śniadanie (809kcal)**

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 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

**► 10:00 II Śniadanie (109kcal)**

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (898kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

**► 14:30 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (412kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Półdewica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2330 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.22 g	<b>Sód:</b>	3371.51 mg