



14.04.2026 (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 (1126kcal)**

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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (422kcal)**

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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g



Pomidor (11kcal)

1/3 sztuki (60g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2655 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	391.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.53 g	<b>Sód:</b>	4805.77 mg



15.04.2026 (środa)

## ▶ 07:30 Śniadanie (819kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polewka sopočka S (6) (60kcal)	50g

## ▶ 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

## ▶ 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

## ▶ 12:00 Podwieczorek (170kcal)

Koktajl bananowy na maślanie 200 ml S (7) (170 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2604 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.53 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.69 g	<b>Sód:</b>	4406.54 mg



16.04.2026 (czwartek)

**► 07:30 Śniadanie (950kcal)**

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 (116kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata 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 (165kcal)**

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)

**► 12:00 Obiad (936kcal)**

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
Kap czer got 200g S (88 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

**► 12:00 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)
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)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2592 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	403.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.45 g	<b>Sód:</b>	4396.87 mg



17.04.2026 (piątek)

**► 07:30 Śniadanie (865kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (218kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (868kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 12:00 Podwieczorek (120kcal)**

Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml S (7) (120 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2586 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.54 g	<b>Sód:</b>	4822.99 mg



18.04.2026 (sobota)

**► 07:30 Śniadanie (757kcal)**

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
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 (298kcal)**

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

**► 12:00 Obiad (944kcal)**

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) (280 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (314 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary 150g D S (80 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

**► 12:00 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (520kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)
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)
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2604 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>101.86 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>88.43 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>369.14 g</b>
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	<b>262.43 g</b>	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>45 g</b>
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>40.93 g</b>	<b>Sód:</b>	<b>4502.94 mg</b>



19.04.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (747kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (185kcal)**

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

**► 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

**► 12:00 Podwieczorek (209kcal)**

Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja

**► 18:30 Kolacja (483kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórek 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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2598 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	97.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	41.06 g	<b>Sód:</b>	4621.78 mg



20.04.2026 (poniedziałek)

**► 07:30 Śniadanie (863kcal)**

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) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
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 bia z kef 60g S(7) (99 kcal)	1 porcja
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

**► 10:00 II Śniadanie (165kcal)**

Chrupki kukurydziane (73kcal)	4 garście (20g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

**► 12:00 Obiad (882kcal)**

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) (43 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 12:00 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (583kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Półędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2595 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	392.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	328.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.17 g	<b>Sód:</b>	4571.23 mg



21.04.2026 (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 (102kcal)

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

## ▶ 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

## ▶ 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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2588 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.1 g	<b>Sód:</b>	4447.86 mg



22.04.2026 (środa)

## ▶ 07:30 Śniadanie (800kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Półędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

## ▶ 10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

## ▶ 12:00 Obiad (1025kcal)

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) (483 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (472kcal)

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2642 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	257.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.07 g	<b>Sód:</b>	5740.46 mg



23.04.2026 (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)
Kiełbasa 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 (80kcal)

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

## ▶ 12:00 Obiad (967kcal)

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
Sur z kap kisz 250g S (68 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 (603kcal)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2608 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.46 g	<b>Sód:</b>	4884.89 mg



24.04.2026 (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
Jarzyńka 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**

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



25.04.2026 (sobota)

**► 07:30 Śniadanie (757kcal)**

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
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 z jajkami 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)
Sałata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2603 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.71 g
<b>Tłuszcz:</b>	92.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	41.94 g	<b>Sód:</b>	4496.99 mg



26.04.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (737kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski 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
Kiełbasa 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**

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



27.04.2026 (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
Sałata (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
Kiełbasa 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)
Sałata (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**

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