



28.04.2026 (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 (1084kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 14:30 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**

Wartość energetyczna:	2613 kcal	Białko ogółem:	127.32 g
Tłuszcz:	87.52 g	Węglowodany ogółem:	347.14 g
Węglowodany przyswajalne:	256.73 g	Błonnik pokarmowy:	43.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.94 g	Sód:	4297.53 mg



29.04.2026 (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
Poledwica sopocka S (6) (60kcal)	50g

▶ 10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (1019kcal)

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
Pulpet wp i kasz jagl 200g S (3,6,9) (399 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (98 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (113 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (170kcal)

Koktajl bananowy na maślance 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**

Wartość energetyczna:	2668 kcal	Białko ogółem:	120.1 g
Tłuszcz:	85.66 g	Węglowodany ogółem:	371.92 g
Węglowodany przyswajalne:	273.56 g	Błonnik pokarmowy:	41.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.51 g	Sód:	5660.67 mg



30.04.2026 (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
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 (235kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (911kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (517 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (133 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)
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:	2637 kcal	Białko ogółem:	85.4 g
Tłuszcz:	69.99 g	Węglowodany ogółem:	433.03 g
Węglowodany przyswajalne:	322.27 g	Błonnik pokarmowy:	37.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.28 g	Sód:	3774.02 mg



01.05.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (905kcal)

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)
Jabłko (125kcal)	1 i 1/3 sztuki (250g)

▶ 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (975kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (220 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 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**

Wartość energetyczna:	2595 kcal	Białko ogółem:	108.33 g
Tłuszcz:	85.43 g	Węglowodany ogółem:	365.51 g
Węglowodany przyswajalne:	296.13 g	Błonnik pokarmowy:	44.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.62 g	Sód:	4899.12 mg



02.05.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (655kcal)

Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	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)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 10:00 II Śniadanie (202kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

▶ 12:00 Obiad (949kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (692 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (285kcal)

Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja
Biszkopty maślane (160kcal)	5 sztuk (50g)

▶ 18:30 Kolacja (561kcal)

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)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Połędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2652 kcal	Białko ogółem:	117.74 g
Tłuszcz:	91.17 g	Węglowodany ogółem:	355.42 g
Węglowodany przyswajalne:	266.79 g	Błonnik pokarmowy:	35.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.53 g	Sód:	5121.89 mg



03.05.2026 (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 (255kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

► 12:00 Obiad (891kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (300 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (198 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (209kcal)

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

► 18:30 Kolacja (484kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2586 kcal	Białko ogółem:	114.13 g
Tłuszcz:	95.88 g	Węglowodany ogółem:	332.88 g
Węglowodany przyswajalne:	236.16 g	Błonnik pokarmowy:	38.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.31 g	Sód:	4496.61 mg



04.05.2026 (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 (956kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (250 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sur z sele z kef 200g S(3,7,9,10) (254 kcal)	1 porcja

► 14:30 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
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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2669 kcal	Białko ogółem:	94.72 g
Tłuszcz:	85.83 g	Węglowodany ogółem:	401.09 g
Węglowodany przyswajalne:	330.68 g	Błonnik pokarmowy:	47.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.27 g	Sód:	4421.91 mg



05.05.2026 (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 (945kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 200g S (47 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

► 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**

Wartość energetyczna:	2563 kcal	Białko ogółem:	99.94 g
Tłuszcz:	80.07 g	Węglowodany ogółem:	379.8 g
Węglowodany przyswajalne:	282.28 g	Błonnik pokarmowy:	43.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.25 g	Sód:	5115.43 mg



06.05.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (841kcal)

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
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 żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

► 12:00 Obiad (988kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (448 kcal)	2 porcje
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 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 (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**

Wartość energetyczna:	2644 kcal	Białko ogółem:	115.68 g
Tłuszcz:	73.19 g	Węglowodany ogółem:	397.77 g
Węglowodany przyswajalne:	302.39 g	Błonnik pokarmowy:	41.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.04 g	Sód:	7300.62 mg



07.05.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (864kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (1104kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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 schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 300g S(1) (217 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (122kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 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:	2604 kcal	Białko ogółem:	116.84 g
Tłuszcz:	79.56 g	Węglowodany ogółem:	375.21 g
Węglowodany przyswajalne:	299.42 g	Błonnik pokarmowy:	48.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.47 g	Sód:	3919.15 mg



08.05.2026 (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
Sałata 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 (955kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 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)
Sałata (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
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2633 kcal	Białko ogółem:	105.97 g
Tłuszcz:	86.56 g	Węglowodany ogółem:	373.94 g
Węglowodany przyswajalne:	241.08 g	Błonnik pokarmowy:	45.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.85 g	Sód:	4459.06 mg



09.05.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (757kcal)

Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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 (929kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 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 (125kcal)

Jabł piecz 150g S (125 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 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)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2580 kcal	Białko ogółem:	122.34 g
Tłuszcz:	78.66 g	Węglowodany ogółem:	360.69 g
Węglowodany przyswajalne:	301.56 g	Błonnik pokarmowy:	38.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.44 g	Sód:	3956.29 mg



10.05.2026 (niedziela)

▶ 07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
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 (318kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (238 kcal)	1 porcja
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

▶ 12:00 Obiad (966kcal)

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
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (453 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (169kcal)

Sok pomarańczowy (86kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

▶ 18:30 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (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
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2606 kcal	Białko ogółem:	99.81 g
Tłuszcz:	100.32 g	Węglowodany ogółem:	340.1 g
Węglowodany przyswajalne:	265.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.08 g	Sód:	3990.54 mg



11.05.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (859kcal)

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)
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
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

► 10:00 II Śniadanie (290kcal)

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

► 12:00 Obiad (954kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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)
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (405kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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)
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2610 kcal	Białko ogółem:	95.01 g
Tłuszcz:	71.45 g	Węglowodany ogółem:	412.06 g
Węglowodany przyswajalne:	320.84 g	Błonnik pokarmowy:	36.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.22 g	Sód:	3021.15 mg