


12.05.2026 (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 |
| Sałata (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 (804kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 (126 kcal) | 1 porcja |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal) | 1 porcja |
| Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (477kcal)

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Pomidor (15kcal) | 1/2 sztuki (80g) |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2225 kcal | Białko ogółem: | 94.39 g |
| Tłuszcz: | 54.74 g | Węglowodany ogółem: | 352.66 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 302.98 g | Błonnik pokarmowy: | 33.24 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.52 g | Sód: | 3835.6 mg |


13.05.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (791kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Polędwica drobiowa S (6) (41kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (803kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 |
| Brokuł z march z pary 300g D S (139 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (503kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2247 kcal | Białko ogółem: | 103.41 g |
| Tłuszcz: | 61.32 g | Węglowodany ogółem: | 336.13 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 264.33 g | Błonnik pokarmowy: | 32.08 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.06 g | Sód: | 3410.39 mg |


14.05.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (844kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal) | 1 porcja |
| Polędwica drobiowa S (6) (41kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (866kcal)

| | |
|--|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 250g S (175 kcal) | 1 porcja |
| Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal) | 1 porcja |
| Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 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 |
| Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2273 kcal | Białko ogółem: | 85.11 g |
| Tłuszcz: | 54.17 g | Węglowodany ogółem: | 372.44 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 268.44 g | Błonnik pokarmowy: | 31.71 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.19 g | Sód: | 3362.01 mg |


15.05.2026 (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 (805kcal)

| | |
|---|----------|
| 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 |
| Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal) | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal) | 200g |

► 14:30 Podwieczorek (98kcal)


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

► 18:30 Kolacja (489kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal) | 1 porcja |
| Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2298 kcal | Białko ogółem: | 96.21 g |
| Tłuszcz: | 56.96 g | Węglowodany ogółem: | 362.95 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 275.49 g | Błonnik pokarmowy: | 35.98 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.52 g | Sód: | 4570.41 mg |

 16.05.2026 (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 (892kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal) | 1 porcja |
| Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal) | 1 porcja |
| Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal) | 1 porcja |
| Sał z kef 60g S(7) (43 kcal) | 1 porcja |
| Ryż biały, gotowany (240kcal) | 200g |

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (415kcal)

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Polędwica drobiowa S (6) (41kcal) | 50g |

 **Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2170 kcal | Białko ogółem: | 90.32 g |
| Tłuszcz: | 57.21 g | Węglowodany ogółem: | 334.85 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 289.31 g | Błonnik pokarmowy: | 29.28 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.15 g | Sód: | 4313.8 mg |


17.05.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (563kcal)

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal) | 200ml |
| Poledwica drobiowa S (6) (41kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (911kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 (195 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczerek (119kcal)

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

► 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: | 2069 kcal | Białko ogółem: | 98.29 g |
| Tłuszcz: | 59.33 g | Węglowodany ogółem: | 299.41 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 251.61 g | Błonnik pokarmowy: | 28.2 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.55 g | Sód: | 3735.8 mg |


18.05.2026 (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 (784kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (164 kcal) | 1 porcja |
| Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (593 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (585kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 delikatesowa, z kurczaka (55kcal) | 1/2 sztuki (50g) |
| Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (126 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2361 kcal | Białko ogółem: | 98.75 g |
| Tłuszcz: | 60.66 g | Węglowodany ogółem: | 368.37 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 312.37 g | Błonnik pokarmowy: | 30.6 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.35 g | Sód: | 4387.01 mg |


19.05.2026 (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 (743kcal)

| | |
|--|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal) | 200g |
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (85 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (429kcal)

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g |


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2068 kcal | Białko ogółem: | 88.35 g |
| Tłuszcz: | 52.69 g | Węglowodany ogółem: | 323.38 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 282.12 g | Błonnik pokarmowy: | 31.51 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.59 g | Sód: | 3161.98 mg |


20.05.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (854kcal)

| | |
|---|------------------------|
| 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 |
| Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa żywiecka (152kcal) | 12 i 1/2 plastra (50g) |

► 12:00 Obiad (666kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal) | 1 porcja |
| Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal) | 1 porcja |
| Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (462kcal)

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2130 kcal | Białko ogółem: | 95.87 g |
| Tłuszcz: | 59.88 g | Węglowodany ogółem: | 316.1 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 260.03 g | Błonnik pokarmowy: | 32.4 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.2 g | Sód: | 4271.77 mg |


21.05.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (799kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (759kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Bur na gor 200g S (105 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (435kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2073 kcal | Białko ogółem: | 91.36 g |
| Tłuszcz: | 55.55 g | Węglowodany ogółem: | 311.8 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 257.92 g | Błonnik pokarmowy: | 27.89 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.16 g | Sód: | 4360.37 mg |


22.05.2026 (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 (752kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal) | 1 porcja |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (81 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 (438kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2150 kcal | Białko ogółem: | 93.92 g |
| Tłuszcz: | 54.12 g | Węglowodany ogółem: | 337.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 292.5 g | Błonnik pokarmowy: | 36.97 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.84 g | Sód: | 4574.91 mg |


23.05.2026 (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 (840kcal)

| | |
|---|----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal) | 1 porcja |
| Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal) | 1 porcja |
| Maślanka naturalna (88kcal) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Banan (58kcal) | 1/2 sztuki (60g) |

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (424kcal)

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2136 kcal | Białko ogółem: | 95.58 g |
| Tłuszcz: | 57.26 g | Węglowodany ogółem: | 321.04 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 256.35 g | Błonnik pokarmowy: | 26.08 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.56 g | Sód: | 3858.64 mg |


24.05.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (522kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal) | 1 sztuka (150g) |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal) | 50g |

► 12:00 Obiad (824kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 z jabł 150g S (131 kcal) | 1 porcja |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczerek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (431kcal)

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal) | 50g |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1896 kcal | Białko ogółem: | 87.58 g |
| Tłuszcz: | 50.74 g | Węglowodany ogółem: | 284.32 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 236.33 g | Błonnik pokarmowy: | 26.44 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.68 g | Sód: | 3638.77 mg |


25.05.2026 (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 (860kcal)

| | |
|---|----------|
| 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) (239 kcal) | 1 porcja |
| Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal) | 1 porcja |
| Sal z kef 60g S(7) (43 kcal) | 1 porcja |

► 14:30 Podwieczorek (109kcal)

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

► 18:30 Kolacja (431kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Salata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Salata 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: | 2282 kcal | Białko ogółem: | 94.2 g |
| Tłuszcz: | 60.03 g | Węglowodany ogółem: | 353.18 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 283.7 g | Błonnik pokarmowy: | 26.31 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.96 g | Sód: | 3815.69 mg |