



12.05.2026 (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 (162kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

▶ 12:00 Obiad (840kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	97.11 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	353.75 g
Węglowodany przyswajalne:	272.35 g	Błonnik pokarmowy:	30.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.1 g	Sód:	3822.81 mg



13.05.2026 (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 (796kcal)

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) (307 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)

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

Koktajl bananowy na maślanec 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:	2302 kcal	Białko ogółem:	106.05 g
Tłuszcz:	68.45 g	Węglowodany ogółem:	329.64 g
Węglowodany przyswajalne:	236.99 g	Błonnik pokarmowy:	29.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sód:	4095.42 mg



14.05.2026 (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 (105kcal)

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

► 12:00 Obiad (843kcal)

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
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

► 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)
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

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	87.49 g
Tłuszcz:	62.06 g	Węglowodany ogółem:	367.32 g
Węglowodany przyswajalne:	243.99 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30 g	Sód:	3420.07 mg



15.05.2026 (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 (817kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzyńka 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
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal)	1 porcja

▶ 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**

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	99.49 g
Tłuszcz:	71.15 g	Węglowodany ogółem:	339.46 g
Węglowodany przyswajalne:	238.68 g	Błonnik pokarmowy:	29.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.72 g	Sód:	4006.86 mg



16.05.2026 (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 (846kcal)

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) (147 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (39 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	97.07 g
Tłuszcz:	72.15 g	Węglowodany ogółem:	327.57 g
Węglowodany przyswajalne:	270.49 g	Błonnik pokarmowy:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sód:	4638.52 mg



17.05.2026 (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



18.05.2026 (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 (843kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (593 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (118kcal)

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

► 18:30 Kolacja (511kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	98.23 g
Tłuszcz:	62.87 g	Węglowodany ogółem:	357.04 g
Węglowodany przyswajalne:	306.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g	Sód:	4191.46 mg



19.05.2026 (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 (889kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
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 (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:	2307 kcal	Białko ogółem:	84.76 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	348.03 g
Węglowodany przyswajalne:	283.64 g	Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g	Sód:	3337.49 mg



20.05.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (818kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

▶ 10:00 II Śniadanie (117kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (775kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (228 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 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

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	98.02 g
Tłuszcz:	72.98 g	Węglowodany ogółem:	335.41 g
Węglowodany przyswajalne:	264.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g	Sód:	4492.96 mg



21.05.2026 (czwartek)

► **07:30 Śniadanie (891kcal)**

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 (116kcal)	1 sztuka (120g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szykowa S(6) (58kcal)	50g

► **10:00 II Śniadanie (150kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

► **12:00 Obiad (787kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 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 (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

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	104.66 g
Tłuszcz:	63.01 g	Węglowodany ogółem:	349.52 g
Węglowodany przyswajalne:	294.77 g	Błonnik pokarmowy:	27.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.03 g	Sód:	4761.68 mg



22.05.2026 (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 (780kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (88kcal)

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

► 18:30 Kolacja (506kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	98.27 g
Tłuszcz:	62.73 g	Węglowodany ogółem:	352.82 g
Węglowodany przyswajalne:	291.02 g	Błonnik pokarmowy:	34.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sód:	4045.18 mg



23.05.2026 (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 (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (940kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (608 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (102 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:	2329 kcal	Białko ogółem:	97.84 g
Tłuszcz:	72.54 g	Węglowodany ogółem:	331.6 g
Węglowodany przyswajalne:	256.3 g	Błonnik pokarmowy:	22.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.78 g	Sód:	4087.31 mg



24.05.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (747kcal)

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) (229kcal)	80g
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 (138kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

► 12:00 Obiad (788kcal)

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
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) (318 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (210kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)

► 18:30 Kolacja (419kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	93.64 g
Tłuszcz:	70.52 g	Węglowodany ogółem:	332.15 g
Węglowodany przyswajalne:	240.17 g	Błonnik pokarmowy:	25.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.98 g	Sód:	3181.66 mg



25.05.2026 (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 (85kcal)**

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► **12:00 Obiad (902kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (563 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► **14:30 Podwieczorek (109kcal)**

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

► **18:30 Kolacja (412kcal)**

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	89.24 g
Tłuszcz:	65.79 g	Węglowodany ogółem:	353.58 g
Węglowodany przyswajalne:	287.67 g	Błonnik pokarmowy:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.56 g	Sód:	3238.63 mg