



12.05.2026 (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 (265kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (1027kcal)

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
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (170 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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:	2616 kcal	Białko ogółem:	105.08 g
Tłuszcz:	72.41 g	Węglowodany ogółem:	405.64 g
Węglowodany przyswajalne:	289.03 g	Błonnik pokarmowy:	48.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.9 g	Sód:	4902.96 mg



13.05.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (759kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (1084kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (288 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (139 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 14:30 Podwieczorek (170kcal)

Koktajl bananowy na maślanec 200 ml S (7) (170 kcal)	1 porcja
--	----------

▶ 18:30 Kolacja (465kcal)

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
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:	2622 kcal	Białko ogółem:	126.6 g
Tłuszcz:	82.39 g	Węglowodany ogółem:	362.92 g
Węglowodany przyswajalne:	277.7 g	Błonnik pokarmowy:	42.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.68 g	Sód:	4916.19 mg



14.05.2026 (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 (175kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
---------------------	-----------------------

▶ 12:00 Obiad (1022kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (80kcal)

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

▶ 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:	2649 kcal	Białko ogółem:	92.57 g
Tłuszcz:	75.37 g	Węglowodany ogółem:	416.79 g
Węglowodany przyswajalne:	265.41 g	Błonnik pokarmowy:	44.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sód:	3740.56 mg



15.05.2026 (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 (889kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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 (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:	2607 kcal	Białko ogółem:	111.06 g
Tłuszcz:	74.15 g	Węglowodany ogółem:	393.8 g
Węglowodany przyswajalne:	254.64 g	Błonnik pokarmowy:	51.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g	Sód:	4852.74 mg



16.05.2026 (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 (195kcal)

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

► 12:00 Obiad (1018kcal)

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) (280 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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 (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)
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Poładwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2616 kcal	Białko ogółem:	107.94 g
Tłuszcz:	85.8 g	Węglowodany ogółem:	366.93 g
Węglowodany przyswajalne:	279.08 g	Błonnik pokarmowy:	34.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.23 g	Sód:	4804.83 mg



17.05.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (772kcal)

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
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (125kcal)	250ml
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (240kcal)

Biszkopty maślane (160kcal)	5 sztuk (50g)
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

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (483kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata 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**

Wartość energetyczna:	2588 kcal	Białko ogółem:	118.43 g
Tłuszcz:	96.91 g	Węglowodany ogółem:	325.74 g
Węglowodany przyswajalne:	224.45 g	Błonnik pokarmowy:	37.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.94 g	Sód:	5174.78 mg



18.05.2026 (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 (150kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (943kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (692 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
Poładwica 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:	2641 kcal	Białko ogółem:	111.42 g
Tłuszcz:	77.12 g	Węglowodany ogółem:	391.52 g
Węglowodany przyswajalne:	331.55 g	Błonnik pokarmowy:	37.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.45 g	Sód:	5021.6 mg



19.05.2026 (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 (981kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (367 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz i marchew got 200g S (47 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 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**

Wartość energetyczna:	2599 kcal	Białko ogółem:	102.38 g
Tłuszcz:	77.24 g	Węglowodany ogółem:	392.26 g
Węglowodany przyswajalne:	294.04 g	Błonnik pokarmowy:	44.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.88 g	Sód:	5048.58 mg



20.05.2026 (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 (955kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (235 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczerek (148kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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)
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2617 kcal	Białko ogółem:	110.33 g
Tłuszcz:	85.57 g	Węglowodany ogółem:	370.09 g
Węglowodany przyswajalne:	265.95 g	Błonnik pokarmowy:	42.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.36 g	Sód:	5597.6 mg



21.05.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (922kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa 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 (972kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (213 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 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)



Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2588 kcal	Białko ogółem:	109.98 g
Tłuszcz:	80.64 g	Węglowodany ogółem:	372.54 g
Węglowodany przyswajalne:	303.24 g	Błonnik pokarmowy:	43.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.3 g	Sód:	5129.15 mg



22.05.2026 (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 (965kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (342 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 (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:	2643 kcal	Białko ogółem:	107.75 g
Tłuszcz:	81.8 g	Węglowodany ogółem:	390.03 g
Węglowodany przyswajalne:	295.12 g	Błonnik pokarmowy:	51.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.45 g	Sód:	4996.04 mg



23.05.2026 (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 (983kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

Kisiel z jabłkami 200ml S (102 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:	2611 kcal	Białko ogółem:	107.6 g
Tłuszcz:	89.4 g	Węglowodany ogółem:	358.83 g
Węglowodany przyswajalne:	274.79 g	Błonnik pokarmowy:	32.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.4 g	Sód:	4476.31 mg



24.05.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (791kcal)

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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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 (1048kcal)

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 (265 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (401 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (280kcal)

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

► 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:	2673 kcal	Białko ogółem:	100.14 g
Tłuszcz:	100.78 g	Węglowodany ogółem:	353.66 g
Węglowodany przyswajalne:	240.12 g	Błonnik pokarmowy:	32.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.55 g	Sód:	3630.89 mg



25.05.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (789kcal)

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)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

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

► 12:00 Obiad (1026kcal)

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) (315 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (641 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (298kcal)

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

► 18:30 Kolacja (405kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Połudwica 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:	2603 kcal	Białko ogółem:	91.97 g
Tłuszcz:	72.29 g	Węglowodany ogółem:	411.2 g
Węglowodany przyswajalne:	306.46 g	Błonnik pokarmowy:	37.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.26 g	Sód:	3247.35 mg