



26.05.2026 (wtorek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (520kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:00 Obiad (833kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary 250g S (9) (108 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (150kcal)

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

## ▶ 18:30 Kolacja (463kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1966 kcal	Białko ogółem:	106.89 g
Tłuszcz:	62.38 g	Węglowodany ogółem:	258.52 g
Węglowodany przyswajalne:	215.2 g	Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	Sód:	3807.82 mg



27.05.2026 (środa)

**► 07:30 Śniadanie (544kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**► 14:00 Obiad (878kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (148kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (411kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1981 kcal	Białko ogółem:	83.8 g
Tłuszcz:	55.62 g	Węglowodany ogółem:	298.02 g
Węglowodany przyswajalne:	185.56 g	Błonnik pokarmowy:	37.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.79 g	Sód:	2654.25 mg



28.05.2026 (czwartek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (620kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

## ▶ 14:00 Obiad (1021kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got z olejem 250g S (193 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (42kcal)

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

## ▶ 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	86.95 g
Tłuszcz:	73.44 g	Węglowodany ogółem:	293.05 g
Węglowodany przyswajalne:	240.94 g	Błonnik pokarmowy:	42.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.4 g	Sód:	3468.82 mg



29.05.2026 (piątek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (552kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:00 Obiad (951kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (98kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (496kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (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


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	90.33 g
Tłuszcz:	75 g	Węglowodany ogółem:	279.66 g
Węglowodany przyswajalne:	188.53 g	Błonnik pokarmowy:	39.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sód:	3670.81 mg



30.05.2026 (sobota)

## ▶ 07:30 Śniadanie (535kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

## ▶ 14:00 Obiad (917kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz i marchew got 200g S (46 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 (85kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	214.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.08 g	<b>Sód:</b>	4721.95 mg



31.05.2026 (niedziela)

## ▶ 07:30 Śniadanie (747kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml

## ▶ 14:00 Obiad (686kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (103 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (35 kcal)	1 porcja


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Białko ogółem:	88.37 g
Tłuszcz:	74.62 g	Węglowodany ogółem:	255.49 g
Węglowodany przyswajalne:	200.17 g	Błonnik pokarmowy:	32.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.17 g	Sód:	4775.51 mg



01.06.2026 (poniedziałek)

**► 07:30 Śniadanie (613kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 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

**► 14:00 Obiad (831kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 14:30 Podwieczorek (94kcal)**

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

**► 18:30 Kolacja (638kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (196 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	78.52 g
Tłuszcz:	79.27 g	Węglowodany ogółem:	305.74 g
Węglowodany przyswajalne:	255.36 g	Błonnik pokarmowy:	42.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.78 g	Sód:	3684.89 mg



02.06.2026 (wtorek)

**► 07:30 Śniadanie (520kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (952kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (113 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 18:30 Kolacja (507kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	81.99 g
Tłuszcz:	70.33 g	Węglowodany ogółem:	308.12 g
Węglowodany przyswajalne:	252.46 g	Błonnik pokarmowy:	39.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.6 g	Sód:	4306.64 mg



03.06.2026 (środa)

**► 07:30 Śniadanie (669kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

**► 12:00 Obiad (837kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

**► 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)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	83.88 g
Tłuszcz:	78.89 g	Węglowodany ogółem:	284.94 g
Węglowodany przyswajalne:	231.94 g	Błonnik pokarmowy:	34.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.59 g	Sód:	4630.97 mg



04.06.2026 (czwartek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (534kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

## ▶ 12:00 Obiad (987kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (258 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

## ▶ 14:30 Podwieczorek (48kcal)

Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
---------------	----------------

## ▶ 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	80.16 g
Tłuszcz:	67.34 g	Węglowodany ogółem:	282.72 g
Węglowodany przyswajalne:	236.79 g	Błonnik pokarmowy:	36.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sód:	3769.86 mg



05.06.2026 (piątek)

**► 07:30 Śniadanie (552kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (1031kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (98kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (491kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	85.39 g
Tłuszcz:	75.61 g	Węglowodany ogółem:	302.37 g
Węglowodany przyswajalne:	210.49 g	Błonnik pokarmowy:	39.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.79 g	Sód:	3752.31 mg



06.06.2026 (sobota)

## ▶ 07:30 Śniadanie (535kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

## ▶ 12:00 Obiad (924kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (335kcal)	2/3 szklanki (100g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (512kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (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


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	101.23 g
Tłuszcz:	64.35 g	Węglowodany ogółem:	283.65 g
Węglowodany przyswajalne:	238.47 g	Błonnik pokarmowy:	37.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g	Sód:	3290.22 mg



07.06.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (737kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

**► 12:00 Obiad (920kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (453 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (119kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (409kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2185 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	271.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	217.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.72 g	<b>Sód:</b>	4079.36 mg



08.06.2026 (poniedziałek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (683kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (159kcal)	50g

## ▶ 12:00 Obiad (875kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

## ▶ 18:30 Kolacja (450kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


 Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	81.63 g
Tłuszcz:	65.86 g	Węglowodany ogółem:	309.52 g
Węglowodany przyswajalne:	268.29 g	Błonnik pokarmowy:	32.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.95 g	Sód:	2533.89 mg