

 26.05.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (751kcal)

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (853kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Jarzynty z pary 250g S (9) (108 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (158 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	118.65 g
Tłuszcz:	69.44 g	Węglowodany ogółem:	296.9 g
Węglowodany przyswajalne:	251.11 g	Błonnik pokarmowy:	36.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.55 g	Sód:	4310.44 mg

 27.05.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (759kcal)

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
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1050kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (354 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 14:30 Podwieczorek (148kcal)

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

► 18:30 Kolacja (409kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	96.18 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	352.82 g
Węglowodany przyswajalne:	301.26 g	Błonnik pokarmowy:	33.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.27 g	Sód:	3152.95 mg

 28.05.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (848kcal)

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
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
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

► 12:00 Obiad (783kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 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
Kap czer got 200g S (88 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	93.67 g
Tłuszcz:	66.39 g	Węglowodany ogółem:	304.04 g
Węglowodany przyswajalne:	242.51 g	Błonnik pokarmowy:	34.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g	Sód:	3845.37 mg

 29.05.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (766kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
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

► 12:00 Obiad (904kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (123kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml S (7) (123 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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	100.77 g
Tłuszcz:	77.65 g	Węglowodany ogółem:	311.53 g
Węglowodany przyswajalne:	219.96 g	Błonnik pokarmowy:	39.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.04 g	Sód:	4443.06 mg



30.05.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (757kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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

▶ 12:00 Obiad (879kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (447 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 200g S (47 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 (512kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser gouda (7) (159kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	119.76 g
Tłuszcz:	76.76 g	Węglowodany ogółem:	278.91 g
Węglowodany przyswajalne:	237.44 g	Błonnik pokarmowy:	32.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.98 g	Sód:	5256.43 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)
Salata 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (861kcal)

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
March z grosz got 200g S(1,7) (258 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 (409kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	90.68 g
Tłuszcz:	81.31 g	Węglowodany ogółem:	275.72 g
Węglowodany przyswajalne:	219.89 g	Błonnik pokarmowy:	33.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.84 g	Sód:	4779.96 mg

 01.06.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (834kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Gruszka (35kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (848kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (118kcal)

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

► 18:30 Kolacja (589kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Białko ogółem:	91.94 g
Tłuszcz:	77.77 g	Węglowodany ogółem:	346.85 g
Węglowodany przyswajalne:	285.17 g	Błonnik pokarmowy:	36.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.67 g	Sód:	4532.83 mg

 02.06.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (751kcal)

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (867kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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)

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (437kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	69.5 g	Węglowodany ogółem:	322.47 g
Węglowodany przyswajalne:	267.4 g	Błonnik pokarmowy:	36.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.13 g	Sód:	4101.96 mg

 03.06.2026 (środa)**► 07:30 Śniadanie (841kcal)**

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

► 12:00 Obiad (857kcal)

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
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
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (170kcal)

Koktajl bananowy na maślance 200 ml S (7) (170 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)
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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	96.16 g
Tłuszcz:	80.22 g	Węglowodany ogółem:	323.61 g
Węglowodany przyswajalne:	267.73 g	Błonnik pokarmowy:	35.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.27 g	Sód:	5162.77 mg



04.06.2026 (czwartek)

▶ 07:30 Śniadanie (690kcal)

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
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (1007kcal)

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
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 (80kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (424kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	89.66 g
Tłuszcz:	72.09 g	Węglowodany ogółem:	313.03 g
Węglowodany przyswajalne:	250.44 g	Błonnik pokarmowy:	36.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g	Sód:	4268.11 mg

 05.06.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (780kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 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

► 12:00 Obiad (959kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (250 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (253 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (123kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 200ml S (7) (123 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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	105.77 g
Tłuszcz:	73.21 g	Węglowodany ogółem:	335.23 g
Węglowodany przyswajalne:	240.66 g	Błonnik pokarmowy:	42.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.59 g	Sód:	4269.7 mg



06.06.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (757kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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

► 12:00 Obiad (849kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
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 (480kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	107.42 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	296.61 g
Węglowodany przyswajalne:	256.8 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.92 g	Sód:	3696.72 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)
Salata 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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (940kcal)

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
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)

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

► 18:30 Kolacja (409kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	88.9 g
Tłuszcz:	88.9 g	Węglowodany ogółem:	276.3 g
Węglowodany przyswajalne:	222.82 g	Błonnik pokarmowy:	29.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.72 g	Sód:	4079.41 mg


08.06.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (939kcal)

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (159kcal)	50g

► 12:00 Obiad (900kcal)

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
Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (404kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	64.94 g	Węglowodany ogółem:	361.11 g
Węglowodany przyswajalne:	299.44 g	Błonnik pokarmowy:	34.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sód:	3425.71 mg