


**09.06.2026 (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 (814kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 250g D S (103 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2235 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.41 g	<b>Sód:</b>	3430.73 mg


**10.06.2026 (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 (755kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (150kcal)**

Koktajl bananowy na maślance 240 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2199 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.18 g	<b>Sód:</b>	3863.64 mg


**11.06.2026 (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 (851kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (534 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	307.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.94 g	<b>Sód:</b>	3376.32 mg


**12.06.2026 (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 (758kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 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)
Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (120kcal)**

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (120 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	313.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.62 g	<b>Sód:</b>	4566.35 mg


**13.06.2026 (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 (875kcal)**

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
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (611 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (432kcal)**

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
Kiełbasa Szykowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2170 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.61 g	<b>Sód:</b>	3752.59 mg


**14.06.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (580kcal)**

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**► 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
March z grosz got 200g S(1,7) (208 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 Podwieczorek (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2087 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.67 g	<b>Sód:</b>	3703.3 mg


**15.06.2026 (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 (575kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (87 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (103 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 14:30 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (637kcal)**

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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (178 kcal)	1 porcja


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.22 g	<b>Sód:</b>	3843.87 mg


**16.06.2026 (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 (857kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl 200g S (3,6,9) (394 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (412kcal)**

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
Półdewica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.68 g	<b>Sód:</b>	4333.05 mg


**17.06.2026 (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 (715kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (150kcal)**

Koktajl bananowy na maślance 240 ml S (7) (150 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2181 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.79 g	<b>Sód:</b>	4280.3 mg


**18.06.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (782kcal)**

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (922kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 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
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.11 g	<b>Sód:</b>	2556.39 mg


**19.06.2026 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (832kcal)**

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

**► 12:00 Obiad (726kcal)**

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
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (120kcal)**

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (120 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	232.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.38 g	<b>Sód:</b>	4670.51 mg


**20.06.2026 (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 (907kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Zapiekane z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (407kcal)**

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
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2169 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.87 g	<b>Sód:</b>	3879.92 mg


**21.06.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (505kcal)**

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
Poledwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (947kcal)**

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 (220 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (135 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	230.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.5 g	<b>Sód:</b>	4932.74 mg


**22.06.2026 (poniedziałek)**
**► 07:30 Śniadanie (897kcal)**

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
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
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (735kcal)**

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) (228 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

**► 14:30 Podwieczorek (102kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (431kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.82 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.11 g	<b>Sód:</b>	3528.47 mg