


**09.06.2026 (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 (958kcal)**

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap i marchewki 200g S(10) (215 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (158kcal)**

Budyń słod na ml 150ml S (158 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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2276 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	257.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.36 g	<b>Sód:</b>	3890.16 mg


**10.06.2026 (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 (861kcal)**

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) (258 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 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

**► 14:30 Podwieczorek (148kcal)**

Koktajl bananowy na maślance 200 ml S (7) (148 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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2231 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	258.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.91 g	<b>Sód:</b>	4674.2 mg

 11.06.2026 (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
Paszтет wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (973kcal)

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) (280 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 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)
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:	2323 kcal	Białko ogółem:	87.62 g
Tłuszcz:	77.14 g	Węglowodany ogółem:	330.04 g
Węglowodany przyswajalne:	276.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.16 g	Sód:	3605.28 mg

 12.06.2026 (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 (950kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (408 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2335 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.25 g	<b>Sód:</b>	4054.29 mg

 13.06.2026 (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 (811kcal)

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 kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (547 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)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.94 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.5 g	<b>Sód:</b>	4532.97 mg

 14.06.2026 (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 (962kcal)**

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
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 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2237 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	234.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.11 g	<b>Sód:</b>	4139.36 mg



15.06.2026 (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 (843kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (389 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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2384 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.99 g	<b>Sód:</b>	5270.4 mg

 16.06.2026 (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 (997kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl 200g S (3,6,9) (399 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja

► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2343 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.25 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.72 g	<b>Sód:</b>	4347.18 mg

 17.06.2026 (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
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 (906kcal)

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) (311 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (193 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

Koktajl bananowy na maślanec 240 ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (461kcal)

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
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2358 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	256.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.91 g	<b>Sód:</b>	5016.48 mg

 18.06.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (748kcal)

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

► 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 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2174 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.19 g	<b>Sód:</b>	3043.81 mg


**19.06.2026 (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 (855kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (361 kcal)	1 porcja
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 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2251 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	229.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.33 g	<b>Sód:</b>	4230 mg



20.06.2026 (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 (1050kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zapiekany z ziemn z jajk 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)
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 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2372 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	84.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.65 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.7 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.99 g	<b>Sód:</b>	4262.52 mg


**21.06.2026 (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 (842kcal)**

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
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (27 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)**

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2107 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	217.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.86 g	<b>Sód:</b>	5358.64 mg



22.06.2026 (poniedziałek)

**► 07:30 Śniadanie (869kcal)**

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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (866kcal)**

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) (247 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
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.36 g	<b>Sód:</b>	4016.18 mg