



09.06.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (702kcal)

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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► 10:00 II Śniadanie (191kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Herbatniki (131kcal)	6 sztuk (30g)

► 12:00 Obiad (861kcal)

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
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczerek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	121.8 g
Tłuszcz:	68.71 g	Węglowodany ogółem:	321.34 g
Węglowodany przyswajalne:	270.53 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sód:	3394.46 mg



10.06.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (736kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (106kcal)

Drożdżówka z serem (106kcal)	1/3 sztuki (40g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (863kcal)

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) (293 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafior z march z pary 300g D S (126 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 maślanec 240 ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (478kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	108.27 g
Tłuszcz:	71 g	Węglowodany ogółem:	328.81 g
Węglowodany przyswajalne:	260.28 g	Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.98 g	Sód:	4697.55 mg



11.06.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (875kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (105kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
---------------------	----------------

► 12:00 Obiad (877kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (244 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (563 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	89.83 g
Tłuszcz:	73.19 g	Węglowodany ogółem:	345.1 g
Węglowodany przyswajalne:	278.11 g	Błonnik pokarmowy:	19.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.11 g	Sód:	3438.33 mg



12.06.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (822kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

▶ 12:00 Obiad (789kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 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)

▶ 14:30 Podwieczorek (120kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (120 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 18:30 Kolacja (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	97.06 g
Tłuszcz:	71.81 g	Węglowodany ogółem:	341.82 g
Węglowodany przyswajalne:	284.26 g	Błonnik pokarmowy:	30.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.96 g	Sód:	3980.56 mg



13.06.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (734kcal)

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► 10:00 II Śniadanie (117kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)
----------------------------------	----------------

► 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 (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	99.91 g
Tłuszcz:	70.8 g	Węglowodany ogółem:	336.75 g
Węglowodany przyswajalne:	276.59 g	Błonnik pokarmowy:	28.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g	Sód:	4070.75 mg



14.06.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (804kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (900kcal)

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 got 200g D S (196 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 (80kcal)

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

► 18:30 Kolacja (428kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	90.75 g
Tłuszcz:	81.05 g	Węglowodany ogółem:	306.29 g
Węglowodany przyswajalne:	231.13 g	Błonnik pokarmowy:	28.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g	Sód:	3165.38 mg



15.06.2026 (poniedziałek)

▶ 07:30 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
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

▶ 10:00 II Śniadanie (105kcal)

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
--	--------------------

▶ 12:00 Obiad (773kcal)

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) (177 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (211 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 (511kcal)

Chleb bałtonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	97.19 g
Tłuszcz:	72.18 g	Węglowodany ogółem:	332.9 g
Węglowodany przyswajalne:	278.4 g	Błonnik pokarmowy:	32.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.89 g	Sód:	3663.8 mg



16.06.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (702kcal)

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)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl 200g S (3,6,9) (399 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (456kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	101.76 g
Tłuszcz:	73.04 g	Węglowodany ogółem:	337.46 g
Węglowodany przyswajalne:	272.3 g	Błonnik pokarmowy:	30.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.21 g	Sód:	4529.37 mg



17.06.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (818kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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)

► 10:00 II Śniadanie (117kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (758kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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 z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 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 (485kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	107.19 g
Tłuszcz:	71.88 g	Węglowodany ogółem:	324.42 g
Węglowodany przyswajalne:	256.98 g	Błonnik pokarmowy:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.79 g	Sód:	4145.97 mg



18.06.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (775kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (950kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	93.27 g
Tłuszcz:	60.82 g	Węglowodany ogółem:	361.46 g
Węglowodany przyswajalne:	309.78 g	Błonnik pokarmowy:	23.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g	Sód:	2955.18 mg



19.06.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (796kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

▶ 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

▶ 12:00 Obiad (798kcal)

Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (269 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g

▶ 14:30 Podwieczorek (120kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (120 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 18:30 Kolacja (506kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	103.63 g
Tłuszcz:	71.45 g	Węglowodany ogółem:	330.8 g
Węglowodany przyswajalne:	224.96 g	Błonnik pokarmowy:	34.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.65 g	Sód:	4160.41 mg



20.06.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (734kcal)

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (971kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (572 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
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 (493kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	100.54 g
Tłuszcz:	71.75 g	Węglowodany ogółem:	333.9 g
Węglowodany przyswajalne:	277.61 g	Błonnik pokarmowy:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.63 g	Sód:	4108.49 mg



21.06.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (804kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (907kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 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) (227 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (105kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
---------------------	----------------

► 18:30 Kolacja (419kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	90.07 g
Tłuszcz:	84.27 g	Węglowodany ogółem:	308 g
Węglowodany przyswajalne:	215.16 g	Błonnik pokarmowy:	25.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.27 g	Sód:	4413.16 mg



22.06.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
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

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (939kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 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
Mandarynki (41kcal)	1 i 1/3 sztuki (90g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (412kcal)

Chleb bałtonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	84.13 g
Tłuszcz:	71.15 g	Węglowodany ogółem:	350.53 g
Węglowodany przyswajalne:	295.73 g	Błonnik pokarmowy:	31.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.15 g	Sód:	2947.62 mg