



09.06.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (278kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Herbatniki (218kcal)	10 sztuk (50g)

► 12:00 Obiad (1076kcal)

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

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (422kcal)

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



Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Pomidor (11kcal)	1/3 sztuki (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2678 kcal	Białko ogółem:	129.06 g
Tłuszcz:	82.65 g	Węglowodany ogółem:	373.83 g
Węglowodany przyswajalne:	306.27 g	Błonnik pokarmowy:	45.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.57 g	Sód:	4129.23 mg



10.06.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (759kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (218kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
---------------------------------	----------------

▶ 12:00 Obiad (1023kcal)

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)
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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 (465kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	114.74 g
Tłuszcz:	87.52 g	Węglowodany ogółem:	361.38 g
Węglowodany przyswajalne:	265.06 g	Błonnik pokarmowy:	39.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.87 g	Sód:	5281.1 mg



11.06.2026 (czwartek)

▶ 07:30 Śniadanie (950kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

▶ 10:00 II Śniadanie (245kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

▶ 12:00 Obiad (926kcal)

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) (576 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2623 kcal	Białko ogółem:	92.76 g
Tłuszcz:	71.21 g	Węglowodany ogółem:	415.2 g
Węglowodany przyswajalne:	322.03 g	Błonnik pokarmowy:	33.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.38 g	Sód:	3584.99 mg



12.06.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (865kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (218kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
---------------------------------	----------------

▶ 12:00 Obiad (934kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (408 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (515kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2652 kcal	Białko ogółem:	106.67 g
Tłuszcz:	90.11 g	Węglowodany ogółem:	374.96 g
Węglowodany przyswajalne:	281.71 g	Błonnik pokarmowy:	49.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.35 g	Sód:	4898.84 mg



13.06.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (757kcal)

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

▶ 10:00 II Śniadanie (255kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

▶ 12:00 Obiad (919kcal)

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) (655 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (578kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2594 kcal	Białko ogółem:	114.48 g
Tłuszcz:	80.3 g	Węglowodany ogółem:	367.14 g
Węglowodany przyswajalne:	272.45 g	Błonnik pokarmowy:	35.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.23 g	Sód:	4680.85 mg



14.06.2026 (niedziela)

▶ 07:30 Śniadanie (772kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (125kcal)	250ml
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

▶ 10:00 II Śniadanie (138kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

▶ 12:00 Obiad (1021kcal)

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) (370 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (569kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	104.71 g
Tłuszcz:	95.49 g	Węglowodany ogółem:	351.23 g
Węglowodany przyswajalne:	250.3 g	Błonnik pokarmowy:	38.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.83 g	Sód:	4177.28 mg



15.06.2026 (poniedziałek)

▶ 07:30 Śniadanie (863kcal)

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) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser bia z kef 60g S(7) (99 kcal)	1 porcja
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

▶ 10:00 II Śniadanie (267kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

▶ 12:00 Obiad (842kcal)

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
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokuł z march z pary 300g D S (211 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (583kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2657 kcal	Białko ogółem:	106.01 g
Tłuszcz:	78.73 g	Węglowodany ogółem:	399.84 g
Węglowodany przyswajalne:	299.39 g	Błonnik pokarmowy:	42.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.31 g	Sód:	4292.64 mg



16.06.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (205kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (1071kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (126 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2631 kcal	Białko ogółem:	112.23 g
Tłuszcz:	83.97 g	Węglowodany ogółem:	375.88 g
Węglowodany przyswajalne:	279.69 g	Błonnik pokarmowy:	43.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39 g	Sód:	5284.68 mg



17.06.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (841kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

▶ 10:00 II Śniadanie (195kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
----------------------------------	-----------------------

▶ 12:00 Obiad (968kcal)

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 z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (268 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (193 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2632 kcal	Białko ogółem:	114.91 g
Tłuszcz:	89.58 g	Węglowodany ogółem:	360.26 g
Węglowodany przyswajalne:	262.4 g	Błonnik pokarmowy:	41.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g	Sód:	5144.5 mg



18.06.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (945kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (81kcal)	100g

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (1000kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (655 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (125kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Mandarynki (45kcal)	1 i 1/2 sztuki (100g)

► 18:30 Kolacja (422kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2584 kcal	Białko ogółem:	109.38 g
Tłuszcz:	73.07 g	Węglowodany ogółem:	386.95 g
Węglowodany przyswajalne:	324.99 g	Błonnik pokarmowy:	35.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sód:	3118.31 mg



19.06.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (840kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

▶ 10:00 II Śniadanie (213kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
------------------------------	------------------

▶ 12:00 Obiad (934kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (270 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (216 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
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 (584kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (208 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
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2691 kcal	Białko ogółem:	108.45 g
Tłuszcz:	102.07 g	Węglowodany ogółem:	351.14 g
Węglowodany przyswajalne:	218.76 g	Błonnik pokarmowy:	45.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.51 g	Sód:	4535.44 mg



20.06.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (757kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (289kcal)

Kanapka z ser biały i koper S(1,7) (229 kcal)	1 porcja
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (979kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami z jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (608 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa z ryżem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (125kcal)

Jabłko pieczone 150g S (125 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (480kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2630 kcal	Białko ogółem:	110.62 g
Tłuszcz:	84.89 g	Węglowodany ogółem:	370.77 g
Węglowodany przyswajalne:	304.18 g	Błonnik pokarmowy:	36.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.52 g	Sód:	4498.99 mg



21.06.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (185kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)

► 12:00 Obiad (1154kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, późne (261kcal)	3 i 1/3 sztuki (300g)
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) (170 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2611 kcal	Białko ogółem:	101.52 g
Tłuszcz:	80.45 g	Węglowodany ogółem:	386.12 g
Węglowodany przyswajalne:	286.32 g	Błonnik pokarmowy:	39.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sód:	5399.24 mg



22.06.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (789kcal)

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) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (202kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (1086kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Mandarynki (63kcal)	2 i 1/4 sztuki (140g)
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (386 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (367 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 (420kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)



Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2599 kcal	Białko ogółem:	89.77 g
Tłuszcz:	84.47 g	Węglowodany ogółem:	389.24 g
Węglowodany przyswajalne:	310.3 g	Błonnik pokarmowy:	40.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.46 g	Sód:	3392.03 mg