


**23.06.2026 (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 (772kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 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>	2193 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.06 g	<b>Sód:</b>	3769.33 mg


**24.06.2026 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (808kcal)**

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (784kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 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)
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (293 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 (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>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.66 g	<b>Sód:</b>	3548.24 mg


**25.06.2026 (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 (824kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (523 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 (551kcal)**

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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.09 g	<b>Sód:</b>	3991.9 mg


**26.06.2026 (piątek)**
**► 07:30 Śniadanie (853kcal)**

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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

**► 12:00 Obiad (729kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Jarzyńka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 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>	2191 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	250.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.95 g	<b>Sód:</b>	4715 mg



27.06.2026 (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 (934kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (83 kcal)	1 porcja

## ▶ 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

## ▶ 18:30 Kolacja (415kcal)

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2212 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.94 g	<b>Sód:</b>	4814.67 mg


**28.06.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (563kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (835kcal)**

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (307 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 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>	1993 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	262.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.92 g	<b>Sód:</b>	3257.92 mg

 29.06.2026 (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 (560kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 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
March got 200g D S (159 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (561kcal)

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) (102 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	93.57 g
Tłuszcz:	48.48 g	Węglowodany ogółem:	340.55 g
Węglowodany przyswajalne:	281.63 g	Błonnik pokarmowy:	32.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g	Sód:	4216.19 mg

 30.06.2026 (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 (714kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (124 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (63 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>	2022 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.95 g	<b>Sód:</b>	5151.86 mg


**01.07.2026 (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 (523kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (87 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>	1989 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	285.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	244.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.71 g	<b>Sód:</b>	4157.22 mg


**02.07.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (741kcal)**

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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (822kcal)**

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
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

**► 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>	2078 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.09 g	<b>Sód:</b>	3309.37 mg


**03.07.2026 (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 (840kcal)**

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
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 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 (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>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.44 g	<b>Sód:</b>	4640.41 mg


**04.07.2026 (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 (852kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (566 kcal)	1 porcja
Żurek z kieł jajkiem i ziem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (85kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (424kcal)**

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
Kiełbasa Szykowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2131 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.21 g	<b>Sód:</b>	3899.26 mg


**05.07.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (522kcal)**

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

**► 12:00 Obiad (824kcal)**

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 (131 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 Podwieczerek (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**

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Białko ogółem:	87.58 g
Tłuszcz:	50.74 g	Węglowodany ogółem:	284.32 g
Węglowodany przyswajalne:	236.33 g	Błonnik pokarmowy:	26.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.68 g	Sód:	3638.77 mg


**06.07.2026 (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 (729kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (270 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

**► 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>	2159 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.6 g	<b>Sód:</b>	3533.84 mg