

 23.06.2026 (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 (898kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (113 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 (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**

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	100.84 g
Tłuszcz:	65.48 g	Węglowodany ogółem:	321.33 g
Węglowodany przyswajalne:	275.42 g	Błonnik pokarmowy:	36.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29 g	Sód:	4070.89 mg

 24.06.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (858kcal)

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
Parówki drobiowe (169kcal)	2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (924kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	114.44 g
Tłuszcz:	92.64 g	Węglowodany ogółem:	289.52 g
Węglowodany przyswajalne:	236.02 g	Błonnik pokarmowy:	32.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.1 g	Sód:	4507.72 mg

 25.06.2026 (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 (915kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (621 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 (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:	2265 kcal	Białko ogółem:	86.82 g
Tłuszcz:	69.69 g	Węglowodany ogółem:	329.83 g
Węglowodany przyswajalne:	202.01 g	Błonnik pokarmowy:	28.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.42 g	Sód:	4356.72 mg

 26.06.2026 (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 (989kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 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**

Wartość energetyczna:	2371 kcal	Białko ogółem:	100.84 g
Tłuszcz:	84.92 g	Węglowodany ogółem:	315.27 g
Węglowodany przyswajalne:	222.48 g	Błonnik pokarmowy:	39.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.47 g	Sód:	4315.36 mg



27.06.2026 (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 (872kcal)

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 koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (135 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 (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**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	94.66 g
Tłuszcz:	66.25 g	Węglowodany ogółem:	330.35 g
Węglowodany przyswajalne:	272.79 g	Błonnik pokarmowy:	41.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.03 g	Sód:	5272.78 mg

 28.06.2026 (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 (961kcal)

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) (453 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (115 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**

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	89.45 g
Tłuszcz:	90.63 g	Węglowodany ogółem:	280.57 g
Węglowodany przyswajalne:	225.89 g	Błonnik pokarmowy:	30.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.39 g	Sód:	4064.08 mg


29.06.2026 (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 (880kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (223 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	100.42 g
Tłuszcz:	72.36 g	Węglowodany ogółem:	362.96 g
Węglowodany przyswajalne:	291.96 g	Błonnik pokarmowy:	44.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.32 g	Sód:	4408.74 mg


30.06.2026 (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
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1065kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (288 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczerek (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
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2411 kcal	Białko ogółem:	109.43 g
Tłuszcz:	85.44 g	Węglowodany ogółem:	317.16 g
Węglowodany przyswajalne:	267.81 g	Błonnik pokarmowy:	37.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g	Sód:	4884.24 mg

 01.07.2026 (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
Salata 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 (752kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (284 kcal)	2 porcje
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (185 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

Koktajl bananowy na maślance 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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	91.36 g
Tłuszcz:	82.33 g	Węglowodany ogółem:	288.03 g
Węglowodany przyswajalne:	238.67 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.05 g	Sód:	5254.92 mg

 02.07.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (690kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (978kcal)

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 (360kcal)	300g

► 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**

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	101.92 g
Tłuszcz:	62.28 g	Węglowodany ogółem:	311.52 g
Węglowodany przyswajalne:	256.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.93 g	Sód:	3799.39 mg


03.07.2026 (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 (1025kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap i marchewki 200g S(10) (215 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 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 (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

Wartość energetyczna:	2421 kcal	Białko ogółem:	88.64 g
Tłuszcz:	87.67 g	Węglowodany ogółem:	339.83 g
Węglowodany przyswajalne:	285.49 g	Błonnik pokarmowy:	46.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.64 g	Sód:	4077.81 mg

 04.07.2026 (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 (833kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (547 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 (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**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	95.91 g
Tłuszcz:	64.49 g	Węglowodany ogółem:	311.52 g
Węglowodany przyswajalne:	269.26 g	Błonnik pokarmowy:	33.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.01 g	Sód:	4585.68 mg

 05.07.2026 (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 (808kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 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**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	92.28 g
Tłuszcz:	72.54 g	Węglowodany ogółem:	276.09 g
Węglowodany przyswajalne:	222.89 g	Błonnik pokarmowy:	29.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.84 g	Sód:	4064.67 mg

 06.07.2026 (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 (805kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (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**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	83.77 g
Tłuszcz:	63 g	Węglowodany ogółem:	336.86 g
Węglowodany przyswajalne:	268.7 g	Błonnik pokarmowy:	39.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.1 g	Sód:	3545.09 mg