



23.06.2026 (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 (947kcal)

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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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 (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 Szykowa S(6) (58kcal)	50g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	105.9 g
Tłuszcz:	69.5 g	Węglowodany ogółem:	337.28 g
Węglowodany przyswajalne:	276.52 g	Błonnik pokarmowy:	30.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.94 g	Sód:	3766.59 mg



24.06.2026 (środa)

**► 07:30 Śniadanie (835kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (60kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (835kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (139 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) (163 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (293 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 (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:	2358 kcal	Białko ogółem:	114.7 g
Tłuszcz:	82.72 g	Węglowodany ogółem:	300.2 g
Węglowodany przyswajalne:	237.06 g	Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.03 g	Sód:	4250.68 mg



25.06.2026 (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 (835kcal)**

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) (534 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:	2330 kcal	Białko ogółem:	90.74 g
Tłuszcz:	65.2 g	Węglowodany ogółem:	350.09 g
Węglowodany przyswajalne:	206.68 g	Błonnik pokarmowy:	21.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.99 g	Sód:	3519.13 mg



26.06.2026 (piątek)

**► 07:30 Śniadanie (769kcal)**

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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

**► 10:00 II Śniadanie (109kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (788kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka 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
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2295 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	221.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.9 g	<b>Sód:</b>	4134.76 mg



27.06.2026 (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 (872kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
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
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.9 g	<b>Sód:</b>	5114.78 mg



28.06.2026 (niedziela)

**► 07:30 Śniadanie (804kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
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 (80kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (907kcal)**

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) (379 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (105kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (428kcal)**

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	89.76 g
Tłuszcz:	81.57 g	Węglowodany ogółem:	317.5 g
Węglowodany przyswajalne:	223.65 g	Błonnik pokarmowy:	26.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g	Sód:	2749.28 mg



29.06.2026 (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 (846kcal)**

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) (293 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (160 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 baltonowski (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.45 g	<b>Sód:</b>	4067.49 mg



30.06.2026 (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 (936kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (135 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.77 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.16 g	<b>Sód:</b>	5331.78 mg



01.07.2026 (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 (195kcal)**

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

► **12:00 Obiad (676kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sał z kef 60g S(7) (43 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:	2324 kcal	Białko ogółem:	94.64 g
Tłuszcz:	77.51 g	Węglowodany ogółem:	320.91 g
Węglowodany przyswajalne:	243.83 g	Błonnik pokarmowy:	20.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.45 g	Sód:	4655.65 mg



02.07.2026 (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
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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 (240kcal)	200g

► 14:30 Podwieczorek (112kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2300 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.22 g	<b>Sód:</b>	3710.06 mg



03.07.2026 (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 (788kcal)**

Jarzynka 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
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja

**▶ 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2319 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.24 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.14 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.01 g	<b>Sód:</b>	4088.41 mg



04.07.2026 (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 (925kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (611 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (100kcal)**

Jabł piecz 150g S (100 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:	2312 kcal	Białko ogółem:	97.38 g
Tłuszcz:	69.37 g	Węglowodany ogółem:	335.87 g
Węglowodany przyswajalne:	284.81 g	Błonnik pokarmowy:	27.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	Sód:	4128.33 mg



05.07.2026 (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 (138kcal)**

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

► **12:00 Obiad (795kcal)**

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
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) (325 kcal)	1 porcja

► **14:30 Podwieczorek (175kcal)**

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
---------------------	-----------------------

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2331 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	225.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.51 g	<b>Sód:</b>	3111.66 mg



06.07.2026 (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 (195kcal)**

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

**▶ 12:00 Obiad (845kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
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 (412kcal)**

Chleb baltonowski (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:	2363 kcal	Białko ogółem:	83.85 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	368.52 g
Węglowodany przyswajalne:	277.8 g	Błonnik pokarmowy:	31.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sód:	2949.06 mg