

 07.07.2026 (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 (917kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 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
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2235 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.22 g	<b>Sód:</b>	3972.64 mg

 08.07.2026 (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 (863kcal)

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
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (389 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:	2334 kcal	Białko ogółem:	102.36 g
Tłuszcz:	79.36 g	Węglowodany ogółem:	320.04 g
Węglowodany przyswajalne:	258.59 g	Błonnik pokarmowy:	39.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.27 g	Sód:	4950.02 mg

 09.07.2026 (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 (830kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (253 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej 150g S (10) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2180 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.84 g	<b>Sód:</b>	4301.43 mg

 10.07.2026 (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 (951kcal)**

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
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	219.89 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.98 g	<b>Sód:</b>	4193.5 mg


**11.07.2026 (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 (981kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (608 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2335 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.82 g	<b>Sód:</b>	4356.92 mg

 12.07.2026 (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 (974kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2249 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.51 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.14 g	<b>Sód:</b>	4202.76 mg



13.07.2026 (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 (786kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (185 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

**► 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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2327 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.59 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.15 g	<b>Sód:</b>	4131.51 mg

 14.07.2026 (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 (864kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g 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 (158kcal)**

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

**► 18:30 Kolacja (473kcal)**

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.22 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.61 g	<b>Sód:</b>	3805.31 mg

 15.07.2026 (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 (925kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (604 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

**► 14:30 Podwieczorek (150kcal)**

Koktajl bananowy na maślanec 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 rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	95.41 g
Tłuszcz:	83.77 g	Węglowodany ogółem:	320.54 g
Węglowodany przyswajalne:	198.18 g	Błonnik pokarmowy:	28.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.22 g	Sód:	5117.27 mg


**16.07.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (748kcal)**

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
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (908kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 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
Sur z kap czerwonej z kef 250g S(3,7,10) (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2160 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.7 g	<b>Sód:</b>	3852.53 mg

 17.07.2026 (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 (881kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap i marchewki 200g S(10) (215 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (135 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	216.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.26 g	<b>Sód:</b>	4575.85 mg


**18.07.2026 (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 (878kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (120g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2200 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	244.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.85 g	<b>Sód:</b>	3708.82 mg

 19.07.2026 (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 (940kcal)**

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (453 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2205 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	222.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.72 g	<b>Sód:</b>	4079.41 mg

 20.07.2026 (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 (901kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Botwinka z faszparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (541 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2276 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.25 g	<b>Sód:</b>	3537.22 mg