


07.07.2026 (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 (807kcal)

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 (162 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	104.41 g
Tłuszcz:	56.38 g	Węglowodany ogółem:	340.18 g
Węglowodany przyswajalne:	296.37 g	Błonnik pokarmowy:	32.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.82 g	Sód:	3914.73 mg


08.07.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (791kcal)

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

► 12:00 Obiad (757kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (133 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (414kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	88.28 g
Tłuszcz:	50.71 g	Węglowodany ogółem:	338.32 g
Węglowodany przyswajalne:	292.31 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g	Sód:	3443.19 mg


09.07.2026 (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)
Salata (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 (721kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 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 (483kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	92.63 g
Tłuszcz:	55.7 g	Węglowodany ogółem:	325.59 g
Węglowodany przyswajalne:	269.23 g	Błonnik pokarmowy:	31.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.15 g	Sód:	3934.13 mg


10.07.2026 (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 (746kcal)

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
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (239 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

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	96.53 g
Tłuszcz:	61.65 g	Węglowodany ogółem:	327.55 g
Węglowodany przyswajalne:	244.24 g	Błonnik pokarmowy:	31.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g	Sód:	4566.53 mg


11.07.2026 (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 (909kcal)

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
Zapiekanki z ziemniakami z jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

Jabłko pieczone 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
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	97.27 g
Tłuszcz:	59.91 g	Węglowodany ogółem:	326.38 g
Węglowodany przyswajalne:	281.25 g	Błonnik pokarmowy:	28.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.8 g	Sód:	3880.56 mg


12.07.2026 (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 (862kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (146 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

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	98.01 g
Tłuszcz:	54.09 g	Węglowodany ogółem:	298.98 g
Węglowodany przyswajalne:	251.22 g	Błonnik pokarmowy:	28.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g	Sód:	3731.7 mg


13.07.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (905kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (674kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (203 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (219 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (548kcal)

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 delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (89 kcal)	0.5 porcji


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	87.85 g
Tłuszcz:	52.77 g	Węglowodany ogółem:	366.21 g
Węglowodany przyswajalne:	304.99 g	Błonnik pokarmowy:	34.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g	Sód:	4005.12 mg


14.07.2026 (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 (783kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Stek mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 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 (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

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	48.29 g	Węglowodany ogółem:	338.36 g
Węglowodany przyswajalne:	284.45 g	Błonnik pokarmowy:	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g	Sód:	4854.51 mg


15.07.2026 (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 (804kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (18 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (585 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

Koktajl bananowy na maślanec 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

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	96.62 g
Tłuszcz:	68.4 g	Węglowodany ogółem:	326.99 g
Węglowodany przyswajalne:	207.26 g	Błonnik pokarmowy:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.75 g	Sód:	4044.01 mg


16.07.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (782kcal)

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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (834kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 250g S (135 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 (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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	93.55 g
Tłuszcz:	55.24 g	Węglowodany ogółem:	325.12 g
Węglowodany przyswajalne:	271.06 g	Błonnik pokarmowy:	28.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.7 g	Sód:	3348.47 mg


17.07.2026 (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 (713kcal)

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
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (83 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (135 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja

► 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**

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	96.53 g
Tłuszcz:	58.87 g	Węglowodany ogółem:	309.15 g
Węglowodany przyswajalne:	223.18 g	Błonnik pokarmowy:	34.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g	Sód:	5002.33 mg


18.07.2026 (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 (727kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (407kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1989 kcal	Białko ogółem:	90.49 g
Tłuszcz:	56.33 g	Węglowodany ogółem:	291.13 g
Węglowodany przyswajalne:	255.83 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.12 g	Sód:	4252.14 mg


19.07.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 (698kcal)

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 na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (211 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (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)
Salata (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:	1998 kcal	Białko ogółem:	93.04 g
Tłuszcz:	60.97 g	Węglowodany ogółem:	280.26 g
Węglowodany przyswajalne:	231.14 g	Błonnik pokarmowy:	25.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.69 g	Sód:	3632.24 mg


20.07.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (882kcal)

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
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

► 12:00 Obiad (850kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (541 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 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

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	88.13 g
Tłuszcz:	51.31 g	Węglowodany ogółem:	376.17 g
Węglowodany przyswajalne:	319.58 g	Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g	Sód:	3515.17 mg