



07.07.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (205kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (1076kcal)

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
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
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g



Pomidor (11kcal)

1/3 sztuki (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2605 kcal	Białko ogółem:	117.44 g
Tłuszcz:	77.78 g	Węglowodany ogółem:	378.44 g
Węglowodany przyswajalne:	284.72 g	Błonnik pokarmowy:	44.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.48 g	Sód:	4682.49 mg



08.07.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (900kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (872kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczerek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (465kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2600 kcal	Białko ogółem:	113.58 g
Tłuszcz:	83.81 g	Węglowodany ogółem:	364.79 g
Węglowodany przyswajalne:	290.36 g	Błonnik pokarmowy:	38.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.92 g	Sód:	4989.36 mg



09.07.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (892kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 10:00 II Śniadanie (202kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 12:00 Obiad (1040kcal)

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) (165 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej 200g S (10) (264 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2636 kcal	Białko ogółem:	109.05 g
Tłuszcz:	81.68 g	Węglowodany ogółem:	385.41 g
Węglowodany przyswajalne:	275.19 g	Błonnik pokarmowy:	49.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.22 g	Sód:	4410.25 mg



10.07.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (812kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

▶ 10:00 II Śniadanie (218kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
---------------------------------	----------------

▶ 12:00 Obiad (992kcal)

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
Jarzyńka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb 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 (515kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2657 kcal	Białko ogółem:	111.11 g
Tłuszcz:	94.56 g	Węglowodany ogółem:	356.54 g
Węglowodany przyswajalne:	226.41 g	Błonnik pokarmowy:	42.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.78 g	Sód:	4263.1 mg



11.07.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (757kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

▶ 10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (1017kcal)

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 jajkiem 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (644 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 (561kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	114.54 g
Tłuszcz:	87.52 g	Węglowodany ogółem:	356.82 g
Węglowodany przyswajalne:	269.65 g	Błonnik pokarmowy:	33.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.98 g	Sód:	4358.42 mg



12.07.2026 (niedziela)

▶ 07:30 Śniadanie (842kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (125kcal)	250ml
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (255kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

▶ 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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (258 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (119kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

▶ 18:30 Kolacja (449kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z ogórek małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2639 kcal	Białko ogółem:	118.78 g
Tłuszcz:	98.75 g	Węglowodany ogółem:	333.65 g
Węglowodany przyswajalne:	223.61 g	Błonnik pokarmowy:	35.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.62 g	Sód:	4271.98 mg



13.07.2026 (poniedziałek)

▶ 07:30 Śniadanie (863kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser bia z kef 60g S(7) (99 kcal)	1 porcja
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

▶ 10:00 II Śniadanie (73kcal)

Chrupki kukurydziane (73kcal)	4 garście (20g)
-------------------------------	-----------------

▶ 12:00 Obiad (894kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (384 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

▶ 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (687kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Poładwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (233 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	96.95 g
Tłuszcz:	86.37 g	Węglowodany ogółem:	383.76 g
Węglowodany przyswajalne:	316.15 g	Błonnik pokarmowy:	43.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.48 g	Sód:	4238.87 mg



14.07.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (205kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (1042kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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) (234 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2602 kcal	Białko ogółem:	98.5 g
Tłuszcz:	75.43 g	Węglowodany ogółem:	401.17 g
Węglowodany przyswajalne:	293.48 g	Błonnik pokarmowy:	44.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.27 g	Sód:	5786.86 mg



15.07.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (841kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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 (974kcal)

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) (604 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2676 kcal	Białko ogółem:	102.06 g
Tłuszcz:	93.57 g	Węglowodany ogółem:	366.33 g
Węglowodany przyswajalne:	206.61 g	Błonnik pokarmowy:	29.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.49 g	Sód:	5121.77 mg



16.07.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (945kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (81kcal)	100g

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (1026kcal)

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 schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 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 (125kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Mandarynki (45kcal)	1 i 1/2 sztuki (100g)

► 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2610 kcal	Białko ogółem:	118.98 g
Tłuszcz:	79.43 g	Węglowodany ogółem:	373.4 g
Węglowodany przyswajalne:	304.14 g	Błonnik pokarmowy:	43.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.23 g	Sód:	4055.43 mg



17.07.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (840kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (891kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (171 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Sur z biał kap i marchewki 200g S(10) (215 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (119 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 (584kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (208 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
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2648 kcal	Białko ogółem:	105.2 g
Tłuszcz:	103.93 g	Węglowodany ogółem:	339.39 g
Węglowodany przyswajalne:	208.13 g	Błonnik pokarmowy:	44.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.62 g	Sód:	4375.72 mg



18.07.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (757kcal)

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
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (289kcal)

Kanapka z ser biały i koper S(1,7) (229 kcal)	1 porcja
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (743kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 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 (300kcal)

Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

► 18:30 Kolacja (521kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (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



Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

Połudwica drobiowa S (6) (41kcal)

50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2610 kcal	Białko ogółem:	116.65 g
Tłuszcz:	76.2 g	Węglowodany ogółem:	377.85 g
Węglowodany przyswajalne:	282.65 g	Błonnik pokarmowy:	37.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.65 g	Sód:	4871.01 mg



19.07.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (197kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)

► 12:00 Obiad (1160kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, późne (261kcal)	3 i 1/3 sztuki (300g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (382 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 18:30 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (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
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2629 kcal	Białko ogółem:	97.88 g
Tłuszcz:	83.85 g	Węglowodany ogółem:	386.53 g
Węglowodany przyswajalne:	286.1 g	Błonnik pokarmowy:	38.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.2 g	Sód:	3716.71 mg



20.07.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (806kcal)

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) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Gruszka (87kcal)	1 i 1/4 sztuki (150g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (235kcal)

Chrupki kukurydziane (91kcal)	5 garści (25g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (1043kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (677 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja
Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (420kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2606 kcal	Białko ogółem:	89.04 g
Tłuszcz:	66.93 g	Węglowodany ogółem:	429.26 g
Węglowodany przyswajalne:	351.23 g	Błonnik pokarmowy:	39.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.58 g	Sód:	2927.14 mg