



04.08.2026 (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 (205kcal)

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

► 12:00 Obiad (840kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (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

Wartość energetyczna:	2361 kcal	Białko ogółem:	90.18 g
Tłuszcz:	60.32 g	Węglowodany ogółem:	375.39 g
Węglowodany przyswajalne:	286.32 g	Błonnik pokarmowy:	27.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g	Sód:	4376.64 mg


05.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (817kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (117kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (117kcal)	10 sztuk (30g)
----------------------------------	----------------

► 12:00 Obiad (688kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (147 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (443 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (562kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (107 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary 250g D S (99 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	102.02 g
Tłuszcz:	68.71 g	Węglowodany ogółem:	336.99 g
Węglowodany przyswajalne:	208.41 g	Błonnik pokarmowy:	26.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sód:	4364.26 mg


06.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (776kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (105kcal)

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

► 12:00 Obiad (872kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 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 (129kcal)

Koktajl z borówki na kefirze 250ml S (7) (129 kcal)	1 porcja
---	----------

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	90.83 g
Tłuszcz:	58.66 g	Węglowodany ogółem:	368.13 g
Węglowodany przyswajalne:	306.95 g	Błonnik pokarmowy:	24.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.37 g	Sód:	3363.67 mg



07.08.2026 (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 (793kcal)

Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (157 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	99.42 g
Tłuszcz:	67.55 g	Węglowodany ogółem:	343.29 g
Węglowodany przyswajalne:	237.4 g	Błonnik pokarmowy:	34.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g	Sód:	4183.86 mg



08.08.2026 (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
Kielbasa 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 (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (736kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Koperkowa z lanym ciastem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (627kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (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
Parówki z kurczaka (261kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	100.69 g
Tłuszcz:	69.4 g	Węglowodany ogółem:	330.72 g
Węglowodany przyswajalne:	291.52 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.86 g	Sód:	4160.44 mg


09.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (804kcal)

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
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 (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (725kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (110 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (195kcal)

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

► 18:30 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 250g D S (99 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	101.48 g
Tłuszcz:	77.39 g	Węglowodany ogółem:	311.99 g
Węglowodany przyswajalne:	199.98 g	Błonnik pokarmowy:	30.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.35 g	Sód:	3254.29 mg


10.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (735kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
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
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (992kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (492kcal)

Chleb bałtonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (95 kcal)	0.5 porcji


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2379 kcal	Białko ogółem:	82.18 g
Tłuszcz:	60.58 g	Węglowodany ogółem:	388.69 g
Węglowodany przyswajalne:	336.97 g	Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.09 g	Sód:	2440.76 mg



11.08.2026 (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 (128kcal)

Drożdżówka z porzeczką (128kcal)	2/3 sztuki (50g)
----------------------------------	------------------

▶ 12:00 Obiad (880kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (349 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

▶ 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (434kcal)

Chleb bałtonowski (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
Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	95.64 g
Tłuszcz:	73.41 g	Węglowodany ogółem:	325.78 g
Węglowodany przyswajalne:	264.54 g	Błonnik pokarmowy:	25.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.56 g	Sód:	3576.08 mg


12.08.2026 (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
Salata 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 (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (802kcal)

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
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 (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (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:	2323 kcal	Białko ogółem:	105.55 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	319.46 g
Węglowodany przyswajalne:	266.17 g	Błonnik pokarmowy:	30.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.67 g	Sód:	4772.62 mg



13.08.2026 (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)
Salata (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 (255kcal)

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

► 12:00 Obiad (637kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (129kcal)

Koktajl z borówki na kefirze 250ml S (7) (129 kcal)	1 porcja
---	----------

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	100.71 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	342.18 g
Węglowodany przyswajalne:	245.6 g	Błonnik pokarmowy:	29.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.96 g	Sód:	3837.32 mg



14.08.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (792kcal)

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
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)

▶ 10:00 II Śniadanie (136kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (136kcal)	2/3 sztuki (50g)
---------------------------------	------------------

▶ 12:00 Obiad (771kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	101.44 g
Tłuszcz:	70.78 g	Węglowodany ogółem:	330.68 g
Węglowodany przyswajalne:	226.75 g	Błonnik pokarmowy:	27.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g	Sód:	4109.01 mg



15.08.2026 (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
Kielbasa 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 (255kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (824kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (265 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	98.56 g
Tłuszcz:	56.63 g	Węglowodany ogółem:	362.22 g
Węglowodany przyswajalne:	273.08 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.23 g	Sód:	3203.09 mg


16.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (107kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (874kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (283 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (198 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (138kcal)

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

► 18:30 Kolacja (424kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	83.9 g	Węglowodany ogółem:	302.27 g
Węglowodany przyswajalne:	247.65 g	Błonnik pokarmowy:	30.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.95 g	Sód:	3232.41 mg


17.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (771kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz 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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (737 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (429kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	100.38 g
Tłuszcz:	71.72 g	Węglowodany ogółem:	331.35 g
Węglowodany przyswajalne:	271.2 g	Błonnik pokarmowy:	25.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sód:	4289.39 mg