


18.08.2026 (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 (735kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (103 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (452kcal)

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
Półdzwica drobiowa S (6) (81kcal)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Białko ogółem:	101.19 g
Tłuszcz:	51.39 g	Węglowodany ogółem:	318.74 g
Węglowodany przyswajalne:	269.2 g	Błonnik pokarmowy:	34.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.71 g	Sód:	3448.51 mg


19.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (861kcal)

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
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)
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (676kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 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 (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (447kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Past z ser i białka jaja 65g S(3,7) (77 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Białko ogółem:	104.3 g
Tłuszcz:	57.66 g	Węglowodany ogółem:	311.21 g
Węglowodany przyswajalne:	245.19 g	Błonnik pokarmowy:	28.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g	Sód:	4735.43 mg


20.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (776kcal)

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
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
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (81kcal)	100g

► 12:00 Obiad (768kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (129kcal)

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

► 18:30 Kolacja (433kcal)

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 (18 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	94 g
Tłuszcz:	63.16 g	Węglowodany ogółem:	305.04 g
Węglowodany przyswajalne:	257.48 g	Błonnik pokarmowy:	30.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.71 g	Sód:	3592.91 mg

 21.08.2026 (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
Salata (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 (776kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ryba na parz 80g S(4) (81 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 (441kcal)

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
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:	2169 kcal	Białko ogółem:	100.97 g
Tłuszcz:	60.69 g	Węglowodany ogółem:	315.69 g
Węglowodany przyswajalne:	231.16 g	Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	Sód:	4594.05 mg


22.08.2026 (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)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (799kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (206 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (566 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (447kcal)

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) (81kcal)	100g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	98.11 g
Tłuszcz:	52.31 g	Węglowodany ogółem:	323.12 g
Węglowodany przyswajalne:	282.94 g	Błonnik pokarmowy:	31.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g	Sód:	3761.02 mg


23.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (545kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (81kcal)	100g

► 12:00 Obiad (817kcal)

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
March z grosz got 200g S(1,7) (258 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (428kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1909 kcal	Białko ogółem:	87.77 g
Tłuszcz:	56.72 g	Węglowodany ogółem:	275.65 g
Węglowodany przyswajalne:	228.07 g	Błonnik pokarmowy:	27.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.16 g	Sód:	3690.59 mg


24.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (851kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (850kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (360kcal)	300g
Leczo z cukinii 300g D (9,10) (273 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (190 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (600kcal)

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 delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	95.4 g
Tłuszcz:	62.48 g	Węglowodany ogółem:	380.66 g
Węglowodany przyswajalne:	316.84 g	Błonnik pokarmowy:	36.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.69 g	Sód:	3550.75 mg


25.08.2026 (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
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

► 12:00 Obiad (902kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 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 (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 Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	102.68 g
Tłuszcz:	58.33 g	Węglowodany ogółem:	359.81 g
Węglowodany przyswajalne:	319.14 g	Błonnik pokarmowy:	31.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.29 g	Sód:	3403.73 mg


26.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (810kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Półdewica sopocka S (6) (60kcal)	50g

► 12:00 Obiad (803kcal)

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 (90 kcal)	1 porcja
Udło got 150g S(6,8,9,10,11) (325 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 (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (503kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	114.51 g
Tłuszcz:	65.29 g	Węglowodany ogółem:	318.05 g
Węglowodany przyswajalne:	271.46 g	Błonnik pokarmowy:	29.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sód:	3991.24 mg


27.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (942kcal)

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) (211 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (769kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (129kcal)

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

► 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:	2323 kcal	Białko ogółem:	96.29 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	355.93 g
Węglowodany przyswajalne:	316.14 g	Błonnik pokarmowy:	23.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.48 g	Sód:	2806.32 mg


28.08.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (866kcal)

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
Salata (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
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

► 12:00 Obiad (674kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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
Salata (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:	2149 kcal	Białko ogółem:	91.58 g
Tłuszcz:	54.86 g	Węglowodany ogółem:	337.59 g
Węglowodany przyswajalne:	275.35 g	Błonnik pokarmowy:	33.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g	Sód:	4513.71 mg


29.08.2026 (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)
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

► 12:00 Obiad (676kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (120 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

Jabł piecz 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Białko ogółem:	95.42 g
Tłuszcz:	48.47 g	Węglowodany ogółem:	297.88 g
Węglowodany przyswajalne:	256.34 g	Błonnik pokarmowy:	34.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.71 g	Sód:	3930.68 mg


30.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (572kcal)

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Polędwica sopocka S (6) (60kcal)	50g

► 12:00 Obiad (831kcal)

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
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (473kcal)

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
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1995 kcal	Białko ogółem:	84.84 g
Tłuszcz:	51.66 g	Węglowodany ogółem:	310.39 g
Węglowodany przyswajalne:	261.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.91 g	Sód:	3266.35 mg


31.08.2026 (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 (623kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (280 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (90 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (648kcal)

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
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	99.82 g
Tłuszcz:	59.18 g	Węglowodany ogółem:	351.01 g
Węglowodany przyswajalne:	292.71 g	Błonnik pokarmowy:	32.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	Sód:	5386.39 mg