


18.08.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (520kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (808kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (123 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 (118 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (543kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Salata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	85.38 g
Tłuszcz:	70.03 g	Węglowodany ogółem:	278.18 g
Węglowodany przyswajalne:	233.07 g	Błonnik pokarmowy:	37.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.14 g	Sód:	3564.91 mg


19.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (669kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (910kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Sur z kap czerwonej z olejem 250g S(3,7,10) (282 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (482kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (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
Kalafior (27kcal)	1/2 porcji (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	96.17 g
Tłuszcz:	92.13 g	Węglowodany ogółem:	266.31 g
Węglowodany przyswajalne:	208.95 g	Błonnik pokarmowy:	36.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.49 g	Sód:	5042.91 mg


20.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (535kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (890kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (100kcal)

Koktajl z borówki na kefirze 250ml S (7) (100 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	1947 kcal	Białko ogółem:	74.55 g
Tłuszcz:	73.95 g	Węglowodany ogółem:	262.04 g
Węglowodany przyswajalne:	216.11 g	Błonnik pokarmowy:	34.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.43 g	Sód:	3593.33 mg



21.08.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (552kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (786kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (247 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (120kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (120 kcal)	1 porcja
---	----------

▶ 18:30 Kolacja (494kcal)

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


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1952 kcal	Białko ogółem:	88.86 g
Tłuszcz:	67.36 g	Węglowodany ogółem:	259.22 g
Węglowodany przyswajalne:	174.77 g	Błonnik pokarmowy:	33.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.31 g	Sód:	3628.47 mg


22.08.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (535kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (803kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (570 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (85kcal)

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

► 18:30 Kolacja (614kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Parówki z kurczaka (261kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	83.57 g
Tłuszcz:	73.52 g	Węglowodany ogółem:	272.87 g
Węglowodany przyswajalne:	166.88 g	Błonnik pokarmowy:	40.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g	Sód:	4138.27 mg


23.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (797kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
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 (445kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Salata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	86.65 g
Tłuszcz:	82.4 g	Węglowodany ogółem:	266.79 g
Węglowodany przyswajalne:	212.35 g	Błonnik pokarmowy:	31.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sód:	3701.04 mg


24.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (628kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (829kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii 300g D (9,10) (273 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (335kcal)	2/3 szklanki (100g)

► 14:30 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (585kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	84.89 g
Tłuszcz:	59.89 g	Węglowodany ogółem:	333.96 g
Węglowodany przyswajalne:	278.19 g	Błonnik pokarmowy:	45.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.78 g	Sód:	3081.03 mg


25.08.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (520kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1058kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (193 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 (150kcal)

Budyń bez cukru na ml 150ml S (7) (150 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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	94.64 g
Tłuszcz:	64.77 g	Węglowodany ogółem:	312.19 g
Węglowodany przyswajalne:	260.75 g	Błonnik pokarmowy:	41.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.47 g	Sód:	3339.52 mg


26.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (685kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (1066kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Udło got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Sur z kap kek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (465kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	112.65 g
Tłuszcz:	99.49 g	Węglowodany ogółem:	272.92 g
Węglowodany przyswajalne:	210.77 g	Błonnik pokarmowy:	40.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.5 g	Sód:	4635.02 mg



27.08.2026 (czwartek)

▶ 07:30 Śniadanie (659kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)

▶ 12:00 Obiad (856kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (129kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (422kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2066 kcal	Białko ogółem:	88.89 g
Tłuszcz:	70.56 g	Węglowodany ogółem:	280.52 g
Węglowodany przyswajalne:	171.86 g	Błonnik pokarmowy:	35.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.08 g	Sód:	2387.15 mg



28.08.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (552kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1043kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 200g S(10) (198 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	89.6 g
Tłuszcz:	84.75 g	Węglowodany ogółem:	293.59 g
Węglowodany przyswajalne:	218.94 g	Błonnik pokarmowy:	45.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.22 g	Sód:	4153.98 mg


29.08.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (535kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (970kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 200g S (46 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 (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	109.38 g
Tłuszcz:	69.4 g	Węglowodany ogółem:	268.59 g
Węglowodany przyswajalne:	219.3 g	Błonnik pokarmowy:	40.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g	Sód:	4738.35 mg


30.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (890kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
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)

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

► 18:30 Kolacja (412kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	89.58 g
Tłuszcz:	81.48 g	Węglowodany ogółem:	281.25 g
Węglowodany przyswajalne:	223.8 g	Błonnik pokarmowy:	32.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.3 g	Sód:	3288.53 mg


31.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (698kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (631kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (285 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (633kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	93.48 g
Tłuszcz:	66.21 g	Węglowodany ogółem:	287.43 g
Węglowodany przyswajalne:	242.57 g	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g	Sód:	4971.51 mg