


18.08.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (884kcal)

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
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (205kcal)

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

► 12:00 Obiad (859kcal)

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) (168 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (515kcal)

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)
Cukinia (17kcal)	1/6 sztuki (100g)
Papryka czerwona (32kcal)	1/3 sztuki (100g)
Ogórki małosolne Kiszone Specjały (13kcal)	2 i 3/4 sztuki (100g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2621 kcal	Białko ogółem:	115.66 g
Tłuszcz:	79.57 g	Węglowodany ogółem:	377.65 g
Węglowodany przyswajalne:	277.92 g	Błonnik pokarmowy:	43.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.26 g	Sód:	5108.36 mg


19.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (848kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata 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)
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 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 (823kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Czerwona kapusta na ciepło (183 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (541kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Kalafior (27kcal)	1/2 porcji (100g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2617 kcal	Białko ogółem:	110.33 g
Tłuszcz:	87.65 g	Węglowodany ogółem:	360.64 g
Węglowodany przyswajalne:	228.6 g	Błonnik pokarmowy:	36.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g	Sód:	5413.54 mg


20.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (784kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Zupa mleczna z kaszą manną (179 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Półdewica sopocka S (6) (60kcal)	50g
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (235kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (874kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana (344kcal)	1 woreczek (100g)
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (134kcal)

Koktajl z borówki na kefirze 250ml S (7) (134 kcal)	1 porcja
---	----------

► 18:30 Kolacja (433kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2460 kcal	Białko ogółem:	105.39 g
Tłuszcz:	72.59 g	Węglowodany ogółem:	365.57 g
Węglowodany przyswajalne:	270.74 g	Błonnik pokarmowy:	39.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sód:	4075.66 mg


21.08.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (850kcal)

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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)
Rzodkiewka (18kcal)	6 i 2/3 sztuki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

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

► 12:00 Obiad (918kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (336kcal)	300g
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 (551kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (172 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2652 kcal	Białko ogółem:	115.08 g
Tłuszcz:	83.67 g	Węglowodany ogółem:	372.43 g
Węglowodany przyswajalne:	222.91 g	Błonnik pokarmowy:	41.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.44 g	Sód:	4394.15 mg


22.08.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (990kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Serek wiejski (7) 150 g (233kcal)	1 i 2/3 sztuki (250g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (807kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (547 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (125kcal)

Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (632kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2634 kcal	Białko ogółem:	120.4 g
Tłuszcz:	90.27 g	Węglowodany ogółem:	349.11 g
Węglowodany przyswajalne:	279.19 g	Błonnik pokarmowy:	37.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.77 g	Sód:	4965.34 mg


23.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (780kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Kielbaski 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 (311kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (824kcal)

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
March z grosz got 200g S(1,7) (265 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (211kcal)

Wafle ryżowe (166kcal)	4 sztuki (40g)
Sok pomidorowy (45kcal)	1 szklanka (250ml)

► 18:30 Kolacja (486kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk małosolny 60g S (1 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2612 kcal	Białko ogółem:	102.15 g
Tłuszcz:	92.75 g	Węglowodany ogółem:	358.45 g
Węglowodany przyswajalne:	246.88 g	Błonnik pokarmowy:	35.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.71 g	Sód:	4319.41 mg


24.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (786kcal)

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
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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (61kcal)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)

► 10:00 II Śniadanie (118kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (1023kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Botwinka z fasz sparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii 300g D (9,10) (438 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (587kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2616 kcal	Białko ogółem:	104.29 g
Tłuszcz:	73.1 g	Węglowodany ogółem:	404.48 g
Węglowodany przyswajalne:	328.19 g	Błonnik pokarmowy:	46.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g	Sód:	3388.52 mg


25.08.2026 (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 (213kcal)

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

► 12:00 Obiad (1088kcal)

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 wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	1 porcja
Sur z kap czerwonej z olejem 250g S(3,7,10) (221 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 (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (425kcal)

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



Kalafior z pary S 50g (14 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2628 kcal	Białko ogółem:	113.61 g
Tłuszcz:	80.79 g	Węglowodany ogółem:	380.92 g
Węglowodany przyswajalne:	291.87 g	Błonnik pokarmowy:	44.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.57 g	Sód:	3746.63 mg


26.08.2026 (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
Salata 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 (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (1016kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (145 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (465kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
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:	2589 kcal	Białko ogółem:	124.7 g
Tłuszcz:	97.56 g	Węglowodany ogółem:	321.91 g
Węglowodany przyswajalne:	257.95 g	Błonnik pokarmowy:	42.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.09 g	Sód:	5100.94 mg


27.08.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (933kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
---------------------	-----------------------

► 12:00 Obiad (885kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)
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) (566 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (129kcal)

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

► 18:30 Kolacja (492kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2614 kcal	Białko ogółem:	114.37 g
Tłuszcz:	77.54 g	Węglowodany ogółem:	378.12 g
Węglowodany przyswajalne:	297.22 g	Błonnik pokarmowy:	29.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.53 g	Sód:	3300.99 mg


28.08.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (825kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (942kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (269 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (87 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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 (515kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Salata 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:	2620 kcal	Białko ogółem:	108.61 g
Tłuszcz:	82.8 g	Węglowodany ogółem:	381.36 g
Węglowodany przyswajalne:	289.66 g	Błonnik pokarmowy:	47.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.05 g	Sód:	5413.22 mg


29.08.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (757kcal)

Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (255kcal)

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

► 12:00 Obiad (942kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 200g S (46 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (248 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (100kcal)

Jabł piecz 150g S (100 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



Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)

50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	116.03 g
Tłuszcz:	89.04 g	Węglowodany ogółem:	354.7 g
Węglowodany przyswajalne:	254.46 g	Błonnik pokarmowy:	42.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sód:	5870.23 mg


30.08.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (807kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (254kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

► 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
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 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 (586kcal)

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



Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)

1 sztuka (150g)

Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2597 kcal
Tłuszcz:	89.6 g
Węglowodany przyswajalne:	266.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.33 g

Białko ogółem:	114.95 g
Węglowodany ogółem:	347.71 g
Błonnik pokarmowy:	36.65 g
Sód:	4272.25 mg


31.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (863kcal)

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) (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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (235kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
Biszkopty (175kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (285 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 14:30 Podwieczorek (122kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (122 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

► 18:30 Kolacja (571kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2617 kcal	Białko ogółem:	125.57 g
Tłuszcz:	74.11 g	Węglowodany ogółem:	377.58 g
Węglowodany przyswajalne:	267.74 g	Błonnik pokarmowy:	36.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sód:	5998.78 mg