



01.09.2026 (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 (791kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (140 kcal)	2 porcje
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (133 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (459kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	86.95 g
Tłuszcz:	64.86 g	Węglowodany ogółem:	357.96 g
Węglowodany przyswajalne:	276.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.77 g	Sód:	4570.83 mg


02.09.2026 (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)

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

► 12:00 Obiad (756kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (239 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (444 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (18 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (115kcal)

Koktajl bananowy na maślanie 240 ml S (7) (115 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:	2367 kcal	Białko ogółem:	105.42 g
Tłuszcz:	76.36 g	Węglowodany ogółem:	323.25 g
Węglowodany przyswajalne:	201.11 g	Błonnik pokarmowy:	24.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.42 g	Sód:	4302.43 mg


03.09.2026 (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 (886kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 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:	110.99 g
Tłuszcz:	66.81 g	Węglowodany ogółem:	331.39 g
Węglowodany przyswajalne:	272.94 g	Błonnik pokarmowy:	21.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.22 g	Sód:	3715.01 mg


04.09.2026 (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 (798kcal)

Jarzyńka 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
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (123 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 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:	2332 kcal	Białko ogółem:	100.3 g
Tłuszcz:	68.09 g	Węglowodany ogółem:	340.98 g
Węglowodany przyswajalne:	237.62 g	Błonnik pokarmowy:	31.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.07 g	Sód:	4121.46 mg


05.09.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (715kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (844kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziem z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (44kcal)	1/3 szklanki (100ml)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 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:	2351 kcal	Białko ogółem:	95.24 g
Tłuszcz:	76.33 g	Węglowodany ogółem:	330.33 g
Węglowodany przyswajalne:	272.84 g	Błonnik pokarmowy:	27.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.91 g	Sód:	4225.04 mg


06.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (116kcal)

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

► 12:00 Obiad (701kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (148 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (195kcal)

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

► 18:30 Kolacja (591kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2353 kcal	Białko ogółem:	94.16 g
Tłuszcz:	79.8 g	Węglowodany ogółem:	326.92 g
Węglowodany przyswajalne:	255.81 g	Błonnik pokarmowy:	27.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.12 g	Sód:	2973.5 mg


07.09.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (824kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (936kcal)

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
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (408kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	91.86 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	350.12 g
Węglowodany przyswajalne:	288.82 g	Błonnik pokarmowy:	37.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g	Sód:	4226.85 mg



08.09.2026 (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 (870kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (139 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (428kcal)

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 Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	109.5 g
Tłuszcz:	65.62 g	Węglowodany ogółem:	345.94 g
Węglowodany przyswajalne:	266.87 g	Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g	Sód:	3456.94 mg



09.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (848kcal)

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
Parówki drobiowe (169kcal)	2 sztuki (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (776kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (195 kcal)	1 porcja

► 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:	2310 kcal	Białko ogółem:	101.44 g
Tłuszcz:	77.06 g	Węglowodany ogółem:	316.59 g
Węglowodany przyswajalne:	244.76 g	Błonnik pokarmowy:	28.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.89 g	Sód:	5218.17 mg



10.09.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (755kcal)

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)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (806kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (63 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:	2300 kcal	Białko ogółem:	112.15 g
Tłuszcz:	74.76 g	Węglowodany ogółem:	306.17 g
Węglowodany przyswajalne:	230.77 g	Błonnik pokarmowy:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.61 g	Sód:	3629.4 mg


11.09.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (675kcal)

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) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)

► 10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (790kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (244 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:	2312 kcal	Białko ogółem:	96.29 g
Tłuszcz:	70.38 g	Węglowodany ogółem:	336.51 g
Węglowodany przyswajalne:	261.22 g	Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g	Sód:	3806.76 mg


12.09.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (623kcal)

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) (111 kcal)	0.5 porcji
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 (933kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

► 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:	2303 kcal	Białko ogółem:	90.65 g
Tłuszcz:	65.89 g	Węglowodany ogółem:	352.91 g
Węglowodany przyswajalne:	255.22 g	Błonnik pokarmowy:	37.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.1 g	Sód:	2803.85 mg



13.09.2026 (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 (835kcal)

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) (337 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 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:	2254 kcal	Białko ogółem:	92.6 g
Tłuszcz:	74.19 g	Węglowodany ogółem:	314.75 g
Węglowodany przyswajalne:	262.95 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.11 g	Sód:	3224.43 mg



14.09.2026 (poniedziałek)

▶ 07:30 Śniadanie (778kcal)

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
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

▶ 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (838kcal)

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) (231 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (580 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (118kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (504kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (95 kcal)	0.5 porcji



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	107.02 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	338.09 g
Węglowodany przyswajalne:	274.02 g	Błonnik pokarmowy:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sód:	3499.26 mg