


01.09.2026 (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 (919kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (134 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
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 (453kcal)

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



Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)

1 porcja

Chleb żytni razowy (114kcal)

1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	106.54 g
Tłuszcz:	84.73 g	Węglowodany ogółem:	374.77 g
Węglowodany przyswajalne:	278.9 g	Błonnik pokarmowy:	41.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.7 g	Sód:	5523.46 mg


02.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (840kcal)

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)
Kiełbasa 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 (195kcal)

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

► 12:00 Obiad (906kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (558 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (74 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (516kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2607 kcal	Białko ogółem:	102.86 g
Tłuszcz:	89.09 g	Węglowodany ogółem:	358.51 g
Węglowodany przyswajalne:	199.13 g	Błonnik pokarmowy:	29.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.51 g	Sód:	4433.57 mg


03.09.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (889kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
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
Polędwica sopocka S (6) (60kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (235kcal)

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

► 12:00 Obiad (858kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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 (502kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa 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
Ser gouda (7) (80kcal)	25g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2613 kcal	Białko ogółem:	127.09 g
Tłuszcz:	76.93 g	Węglowodany ogółem:	366.36 g
Węglowodany przyswajalne:	272.59 g	Błonnik pokarmowy:	30.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.87 g	Sód:	3701.97 mg


04.09.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (840kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 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)

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

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

► 12:00 Obiad (860kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 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) (185 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 (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:	2584 kcal	Białko ogółem:	107.07 g
Tłuszcz:	80.95 g	Węglowodany ogółem:	371.89 g
Węglowodany przyswajalne:	241.55 g	Błonnik pokarmowy:	42.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.84 g	Sód:	4484.54 mg



05.09.2026 (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 (80kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (989kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Zapiekane z ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (608 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

▶ 14:30 Podwieczorek (125kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (655kcal)

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 z kurczaka (261kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)
Półdewica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2606 kcal	Białko ogółem:	107.54 g
Tłuszcz:	90.34 g	Węglowodany ogółem:	355.13 g
Węglowodany przyswajalne:	283.37 g	Błonnik pokarmowy:	38.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.46 g	Sód:	4447.82 mg


06.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (737kcal)

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
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 (828kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (634kcal)

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)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (245 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2629 kcal	Białko ogółem:	104.97 g
Tłuszcz:	89.06 g	Węglowodany ogółem:	368.2 g
Węglowodany przyswajalne:	271.51 g	Błonnik pokarmowy:	36.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g	Sód:	3491.73 mg


07.09.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (872kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 10:00 II Śniadanie (138kcal)

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

► 12:00 Obiad (1052kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (237 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (155 kcal)	1 porcja
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (445kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)



Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2609 kcal	Białko ogółem:	100.64 g
Tłuszcz:	78.56 g	Węglowodany ogółem:	395.33 g
Węglowodany przyswajalne:	312.47 g	Błonnik pokarmowy:	48.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.59 g	Sód:	5064.27 mg


08.09.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (814kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (213kcal)

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

► 12:00 Obiad (997kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
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
Sur z biał kap 200g S(10) (198 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 (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:	2607 kcal	Białko ogółem:	122.98 g
Tłuszcz:	79.3 g	Węglowodany ogółem:	370.43 g
Węglowodany przyswajalne:	278.84 g	Błonnik pokarmowy:	46.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.12 g	Sód:	4580.98 mg


09.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (913kcal)

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)
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)
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 (1047kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (165 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (195 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (288 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)
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:	2633 kcal	Białko ogółem:	123.98 g
Tłuszcz:	87.63 g	Węglowodany ogółem:	355.84 g
Węglowodany przyswajalne:	293.02 g	Błonnik pokarmowy:	41.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.11 g	Sód:	6119.11 mg


10.09.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (893kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (982kcal)

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
Fasolka szp i marchew z pary 300g S (9) (149 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 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 (422kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2601 kcal	Białko ogółem:	125.23 g
Tłuszcz:	83.12 g	Węglowodany ogółem:	359.27 g
Węglowodany przyswajalne:	264.62 g	Błonnik pokarmowy:	45.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.37 g	Sód:	4556.22 mg


11.09.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (811kcal)

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
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)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (958kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (77 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur. z kap. pekin. z olej 200g S (10) (264 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja

► 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:	2622 kcal	Białko ogółem:	106.92 g
Tłuszcz:	82.42 g	Węglowodany ogółem:	386.41 g
Węglowodany przyswajalne:	289.81 g	Błonnik pokarmowy:	51.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.53 g	Sód:	4498.01 mg


12.09.2026 (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)

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

► 12:00 Obiad (902kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (350 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 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
Pośrednica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2575 kcal	Białko ogółem:	108.61 g
Tłuszcz:	95.61 g	Węglowodany ogółem:	339.46 g
Węglowodany przyswajalne:	234.24 g	Błonnik pokarmowy:	46.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.22 g	Sód:	5125.36 mg


13.09.2026 (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 (880kcal)

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 dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (382 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 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:	2646 kcal
Tłuszcz:	98.62 g
Węglowodany przyswajalne:	261.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.14 g

Białko ogółem:	112.29 g
Węglowodany ogółem:	342.32 g
Błonnik pokarmowy:	35.77 g
Sód:	4659.22 mg



14.09.2026 (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 (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (976kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (264 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (685 kcal)	1 porcja

► 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:	2612 kcal	Białko ogółem:	116.18 g
Tłuszcz:	81.87 g	Węglowodany ogółem:	365.5 g
Węglowodany przyswajalne:	293.46 g	Błonnik pokarmowy:	33.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.31 g	Sód:	3919.57 mg