


15.09.2026 (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 (1042kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (507kcal)

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 ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	110.67 g
Tłuszcz:	80.6 g	Węglowodany ogółem:	280.3 g
Węglowodany przyswajalne:	231.33 g	Błonnik pokarmowy:	40.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.63 g	Sód:	4184.75 mg


16.09.2026 (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 (1007kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (148 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (501kcal)

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
Salata z ogórk małosolny 60g S (46 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	91.45 g
Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	340.73 g
Węglowodany przyswajalne:	228.16 g	Błonnik pokarmowy:	45.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.79 g	Sód:	4239.38 mg


17.09.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (534kcal)

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

► 12:00 Obiad (953kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 300g S(1) (217 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (118 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2009 kcal	Białko ogółem:	91.65 g
Tłuszcz:	68.81 g	Węglowodany ogółem:	276.66 g
Węglowodany przyswajalne:	222.86 g	Błonnik pokarmowy:	45.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.24 g	Sód:	4096.7 mg


18.09.2026 (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 (883kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

► 18:30 Kolacja (488kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	90.57 g
Tłuszcz:	70.85 g	Węglowodany ogółem:	275.49 g
Węglowodany przyswajalne:	182.79 g	Błonnik pokarmowy:	39.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.71 g	Sód:	3685.76 mg



19.09.2026 (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 (998kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (364kcal)	1 i 1/3 szklanki (100g)

► 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:	2232 kcal	Białko ogółem:	87.44 g
Tłuszcz:	72.06 g	Węglowodany ogółem:	325.34 g
Węglowodany przyswajalne:	269.03 g	Błonnik pokarmowy:	40.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.41 g	Sód:	4898.23 mg



20.09.2026 (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 (896kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (258 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:	2164 kcal	Białko ogółem:	92.38 g
Tłuszcz:	82.55 g	Węglowodany ogółem:	278.45 g
Węglowodany przyswajalne:	220.06 g	Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.49 g	Sód:	3719.34 mg


21.09.2026 (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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (997kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (449 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (541 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (94kcal)

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

► 18:30 Kolacja (404kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Białko ogółem:	80.28 g
Tłuszcz:	52.74 g	Węglowodany ogółem:	346.32 g
Węglowodany przyswajalne:	304.71 g	Błonnik pokarmowy:	33.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g	Sód:	3079.48 mg


22.09.2026 (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 (834kcal)

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
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (393 kcal)	1 porcja
Sur z sele z kef 200g S(3,7,9,10) (220 kcal)	1 porcja

► 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
Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1913 kcal	Białko ogółem:	73.22 g
Tłuszcz:	59.69 g	Węglowodany ogółem:	284.68 g
Węglowodany przyswajalne:	243.96 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.06 g	Sód:	3858.24 mg



23.09.2026 (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 (861kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Fasolka szp i marchew z pary 300g S (9) (149 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 (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:	2161 kcal	Białko ogółem:	90.8 g
Tłuszcz:	71.65 g	Węglowodany ogółem:	306.64 g
Węglowodany przyswajalne:	234.91 g	Błonnik pokarmowy:	42.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.36 g	Sód:	4836.8 mg


24.09.2026 (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 (907kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 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 (141 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)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	97.25 g
Tłuszcz:	77.11 g	Węglowodany ogółem:	279.01 g
Węglowodany przyswajalne:	220.28 g	Błonnik pokarmowy:	42.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g	Sód:	3986.07 mg


25.09.2026 (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 (802kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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:	1970 kcal	Białko ogółem:	86.26 g
Tłuszcz:	67.97 g	Węglowodany ogółem:	270.58 g
Węglowodany przyswajalne:	223.31 g	Błonnik pokarmowy:	39.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sód:	3686.76 mg


26.09.2026 (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 (811kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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 (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:	1909 kcal	Białko ogółem:	81.41 g
Tłuszcz:	60.74 g	Węglowodany ogółem:	271.37 g
Węglowodany przyswajalne:	166.55 g	Błonnik pokarmowy:	39.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.57 g	Sód:	3933.07 mg



27.09.2026 (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 (954kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (258 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:	2222 kcal	Białko ogółem:	105.88 g
Tłuszcz:	85.59 g	Węglowodany ogółem:	272.68 g
Węglowodany przyswajalne:	214.55 g	Błonnik pokarmowy:	33.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.56 g	Sód:	3800.51 mg


28.09.2026 (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 (838kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 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

► 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:	2263 kcal	Białko ogółem:	84.19 g
Tłuszcz:	79.04 g	Węglowodany ogółem:	321.64 g
Węglowodany przyswajalne:	271.87 g	Błonnik pokarmowy:	40.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.52 g	Sód:	3676.72 mg