


15.09.2026 (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 (811kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 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:	2335 kcal	Białko ogółem:	97.23 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	340.34 g
Węglowodany przyswajalne:	259.06 g	Błonnik pokarmowy:	28.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sód:	4057.06 mg


16.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (710kcal)

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) (107 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (117kcal)

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

► 12:00 Obiad (825kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (406 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (130 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:	2329 kcal	Białko ogółem:	96.81 g
Tłuszcz:	64.9 g	Węglowodany ogółem:	353.71 g
Węglowodany przyswajalne:	240.93 g	Błonnik pokarmowy:	34.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sód:	3957.44 mg



17.09.2026 (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 (175kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (784kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
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 (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:	2299 kcal	Białko ogółem:	101.54 g
Tłuszcz:	65.67 g	Węglowodany ogółem:	339.71 g
Węglowodany przyswajalne:	258.33 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g	Sód:	4370.23 mg


18.09.2026 (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 (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (682kcal)

Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (164 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

► 18:30 Kolacja (503kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	103.15 g
Tłuszcz:	69.99 g	Węglowodany ogółem:	330.66 g
Węglowodany przyswajalne:	208.45 g	Błonnik pokarmowy:	31.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.15 g	Sód:	4107.46 mg


19.09.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (614kcal)

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) (102 kcal)	0.5 porcji
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (923kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (104 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 (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:	2329 kcal	Białko ogółem:	92.22 g
Tłuszcz:	66.56 g	Węglowodany ogółem:	352.26 g
Węglowodany przyswajalne:	285.68 g	Błonnik pokarmowy:	32.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.08 g	Sód:	4975.15 mg


20.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (804kcal)

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
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (116kcal)

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

► 12:00 Obiad (765kcal)

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) (231 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (195 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (195kcal)

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

► 18:30 Kolacja (413kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	89.08 g
Tłuszcz:	74.92 g	Węglowodany ogółem:	327.6 g
Węglowodany przyswajalne:	234.82 g	Błonnik pokarmowy:	25.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.09 g	Sód:	3129.66 mg


21.09.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (712kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
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 (138kcal)

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

► 12:00 Obiad (943kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (363 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (525 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (415kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	82.14 g
Tłuszcz:	56.1 g	Węglowodany ogółem:	380.55 g
Węglowodany przyswajalne:	319.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.89 g	Sód:	2630.61 mg



22.09.2026 (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 (841kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (517 kcal)	1 porcja
Sur z sele z kef 200g S(3,7,9,10) (152 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
Kielbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	89.9 g
Tłuszcz:	59.33 g	Węglowodany ogółem:	371.4 g
Węglowodany przyswajalne:	296.08 g	Błonnik pokarmowy:	27.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g	Sód:	3670.37 mg



23.09.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (835kcal)

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
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
Parówki drobiowe (169kcal)	2 sztuki (80g)

▶ 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 (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (279 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 (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:	2378 kcal	Białko ogółem:	95.44 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	343.38 g
Węglowodany przyswajalne:	268.16 g	Błonnik pokarmowy:	28.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sód:	4604.07 mg


24.09.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (933kcal)

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 (116kcal)	1 sztuka (120g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (662kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja

► 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:	2334 kcal	Białko ogółem:	103.88 g
Tłuszcz:	81.69 g	Węglowodany ogółem:	308.29 g
Węglowodany przyswajalne:	231.47 g	Błonnik pokarmowy:	24.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.17 g	Sód:	3869.12 mg



25.09.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (782kcal)

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) (214 kcal)	1 porcja
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 (772kcal)

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)
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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	101.78 g
Tłuszcz:	73.07 g	Węglowodany ogółem:	347.5 g
Węglowodany przyswajalne:	271.91 g	Błonnik pokarmowy:	30.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.8 g	Sód:	4027.01 mg



26.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (734kcal)

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) (222 kcal)	1 porcja
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 (872kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (611 kcal)	1 porcja

► 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:	2353 kcal	Białko ogółem:	93 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	367.92 g
Węglowodany przyswajalne:	280.5 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.89 g	Sód:	3616.02 mg


27.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (752kcal)

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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 10:00 II Śniadanie (107kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (911kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (195 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 (425kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	104.75 g
Tłuszcz:	78.83 g	Węglowodany ogółem:	313.07 g
Węglowodany przyswajalne:	258.46 g	Błonnik pokarmowy:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.02 g	Sód:	3289.08 mg


28.09.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (727kcal)

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) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
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 (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (713kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (30 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (152 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) (161kcal)	150g

► 14:30 Podwieczorek (118kcal)

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

► 18:30 Kolacja (598kcal)

Chleb bałtonowski (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) (189 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	85.93 g
Tłuszcz:	72.76 g	Węglowodany ogółem:	346.94 g
Węglowodany przyswajalne:	263.64 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g	Sód:	3635.09 mg