



29.09.2026 (wtorek)

▶ 07:30 Śniadanie (738kcal)

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)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (819kcal)

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 schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

▶ 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

▶ 18:30 Kolacja (566kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	100.61 g
Tłuszcz:	74.14 g	Węglowodany ogółem:	314.49 g
Węglowodany przyswajalne:	278.15 g	Błonnik pokarmowy:	27.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.97 g	Sód:	4025.39 mg


30.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (771kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (848kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (482kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	96.74 g
Tłuszcz:	60.23 g	Węglowodany ogółem:	341.95 g
Węglowodany przyswajalne:	294.4 g	Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.15 g	Sód:	3599.47 mg


01.10.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (894kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Kielbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (896kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sur z sele 200g S(3,7,9,10) (210 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)
Kielbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	89.99 g
Tłuszcz:	83.45 g	Węglowodany ogółem:	326.44 g
Węglowodany przyswajalne:	278.22 g	Błonnik pokarmowy:	33.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.53 g	Sód:	4548.65 mg



02.10.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (832kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
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)

▶ 12:00 Obiad (850kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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) (205 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2311 kcal	Białko ogółem:	98.87 g
Tłuszcz:	66.77 g	Węglowodany ogółem:	341.97 g
Węglowodany przyswajalne:	252.57 g	Błonnik pokarmowy:	37.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g	Sód:	4283.21 mg


03.10.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (770kcal)

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
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (892kcal)

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
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (394 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 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:	2374 kcal	Białko ogółem:	110.48 g
Tłuszcz:	88.13 g	Węglowodany ogółem:	294.8 g
Węglowodany przyswajalne:	261.26 g	Błonnik pokarmowy:	26.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.2 g	Sód:	3851.56 mg


04.10.2026 (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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (793kcal)

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
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 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 (603kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	96.61 g
Tłuszcz:	81.32 g	Węglowodany ogółem:	299.72 g
Węglowodany przyswajalne:	246.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.42 g	Sód:	3410.93 mg


05.10.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (928kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (721kcal)

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
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

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (422kcal)

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 delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	95.75 g
Tłuszcz:	56.23 g	Węglowodany ogółem:	336.46 g
Węglowodany przyswajalne:	274.76 g	Błonnik pokarmowy:	34.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.75 g	Sód:	4357.93 mg


06.10.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (786kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (56kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (853kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (479kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	93.39 g
Tłuszcz:	64.97 g	Węglowodany ogółem:	342.64 g
Węglowodany przyswajalne:	302.36 g	Błonnik pokarmowy:	30.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.1 g	Sód:	3567.18 mg


07.10.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (961kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (774kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

► 18:30 Kolacja (524kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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) (110 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2409 kcal	Białko ogółem:	105.64 g
Tłuszcz:	76.4 g	Węglowodany ogółem:	339.02 g
Węglowodany przyswajalne:	284.98 g	Błonnik pokarmowy:	32.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.76 g	Sód:	5434.62 mg


08.10.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (942kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (813kcal)

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
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (129kcal)

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

► 18:30 Kolacja (483kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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:	2367 kcal	Białko ogółem:	90.86 g
Tłuszcz:	64.73 g	Węglowodany ogółem:	368.16 g
Węglowodany przyswajalne:	275.49 g	Błonnik pokarmowy:	30.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.36 g	Sód:	4014.51 mg


09.10.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (881kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(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 (554kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	98.42 g
Tłuszcz:	62.53 g	Węglowodany ogółem:	358.88 g
Węglowodany przyswajalne:	316.09 g	Błonnik pokarmowy:	34.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.37 g	Sód:	4179.31 mg


10.10.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (778kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

► 12:00 Obiad (869kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb 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 (415kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	91.55 g
Tłuszcz:	58.71 g	Węglowodany ogółem:	326.15 g
Węglowodany przyswajalne:	286.07 g	Błonnik pokarmowy:	31.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g	Sód:	3774.06 mg


11.10.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (798kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (910kcal)

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 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 (479kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	91.69 g
Tłuszcz:	81.36 g	Węglowodany ogółem:	314.29 g
Węglowodany przyswajalne:	262.89 g	Błonnik pokarmowy:	27.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.27 g	Sód:	3268.22 mg


12.10.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (905kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (754kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (280 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (648kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2409 kcal	Białko ogółem:	101.01 g
Tłuszcz:	69.71 g	Węglowodany ogółem:	359.37 g
Węglowodany przyswajalne:	300.01 g	Błonnik pokarmowy:	33.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.96 g	Sód:	5391.64 mg