


29.09.2026 (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 (910kcal)

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
Kap kisz zasm 250g S(1) (91 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 (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:	2610 kcal
Tłuszcz:	79.54 g
Węglowodany przyswajalne:	274.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.67 g

Białko ogółem:	118.46 g
Węglowodany ogółem:	372.62 g
Błonnik pokarmowy:	42.5 g
Sód:	5544.29 mg



30.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (799kcal)

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)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

► 12:00 Obiad (948kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (288 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 maślanie 240 ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (513kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2605 kcal	Białko ogółem:	119.15 g
Tłuszcz:	71.63 g	Węglowodany ogółem:	385.23 g
Węglowodany przyswajalne:	294.83 g	Błonnik pokarmowy:	32.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.06 g	Sód:	3705.71 mg


01.10.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (911kcal)

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
Kiełbasa żywiewska (152kcal)	12 i 1/2 plastra (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 (896kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sur z sele z kef 200g S(3,7,9,10) (186 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 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:	2593 kcal	Białko ogółem:	96.59 g
Tłuszcz:	83.22 g	Węglowodany ogółem:	383.47 g
Węglowodany przyswajalne:	279.26 g	Błonnik pokarmowy:	41.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.66 g	Sód:	4568.43 mg


02.10.2026 (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 (902kcal)

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) (185 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 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:	2626 kcal	Białko ogółem:	109.6 g
Tłuszcz:	79.1 g	Węglowodany ogółem:	383.54 g
Węglowodany przyswajalne:	253.31 g	Błonnik pokarmowy:	42.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.55 g	Sód:	5152.2 mg


03.10.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (757kcal)

Sałata (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
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 (138kcal)

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

► 12:00 Obiad (979kcal)

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) (283 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 (125kcal)

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

► 18:30 Kolacja (614kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (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)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2613 kcal	Białko ogółem:	117.45 g
Tłuszcz:	92.84 g	Węglowodany ogółem:	339.12 g
Węglowodany przyswajalne:	279.44 g	Błonnik pokarmowy:	35.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.43 g	Sód:	3930.45 mg



04.10.2026 (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


05.10.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (942kcal)

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) (140 kcal)	2 porcje
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 (196kcal)

Chrupki kukurydziane (91kcal)	5 garści (25g)
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)

► 12:00 Obiad (944kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (474 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (430kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa 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:	2614 kcal	Białko ogółem:	122.68 g
Tłuszcz:	80.37 g	Węglowodany ogółem:	370.48 g
Węglowodany przyswajalne:	307.59 g	Błonnik pokarmowy:	45.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.02 g	Sód:	5374.22 mg


06.10.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (744kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (273kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

► 12:00 Obiad (1000kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (338 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (378 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 (428kcal)

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



Brokuł z pary S 50g (17 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2603 kcal	Białko ogółem:	105.49 g
Tłuszcz:	88.46 g	Węglowodany ogółem:	362.53 g
Węglowodany przyswajalne:	265.68 g	Błonnik pokarmowy:	38.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.52 g	Sód:	4071.34 mg



07.10.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (900kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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
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)

► 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 (955kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (145 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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:	2608 kcal	Białko ogółem:	111.58 g
Tłuszcz:	90.1 g	Węglowodany ogółem:	356.26 g
Węglowodany przyswajalne:	272.08 g	Błonnik pokarmowy:	46.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.63 g	Sód:	5607.49 mg



08.10.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (904kcal)

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 (8 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)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (1019kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (448 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (63 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (193 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja

► 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:	2649 kcal	Białko ogółem:	103.89 g
Tłuszcz:	82.07 g	Węglowodany ogółem:	395.88 g
Węglowodany przyswajalne:	257.4 g	Błonnik pokarmowy:	48.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.68 g	Sód:	5102.29 mg


09.10.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (826kcal)

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)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (937kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

► 18:30 Kolacja (512kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2613 kcal	Białko ogółem:	109.08 g
Tłuszcz:	79.98 g	Węglowodany ogółem:	388.46 g
Węglowodany przyswajalne:	291.15 g	Błonnik pokarmowy:	53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.24 g	Sód:	4842.82 mg


10.10.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (897kcal)

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
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)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 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 (770kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (547 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (125kcal)

Jabł piecz 150g S (125 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
Półdzwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2608 kcal	Białko ogółem:	123.54 g
Tłuszcz:	77.05 g	Węglowodany ogółem:	369.79 g
Węglowodany przyswajalne:	271.77 g	Błonnik pokarmowy:	36.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.71 g	Sód:	5077.74 mg


11.10.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (877kcal)

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) (140 kcal)	2 porcje
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 (921kcal)

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) (308 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (220 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (445kcal)

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



Cukinia z pary S 50g (10 kcal)

1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2616 kcal	Białko ogółem:	106.52 g
Tłuszcz:	96.41 g	Węglowodany ogółem:	345.68 g
Węglowodany przyswajalne:	268.46 g	Błonnik pokarmowy:	36.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.02 g	Sód:	4212.27 mg


12.10.2026 (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 (235kcal)

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

► 12:00 Obiad (759kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (285 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 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:	2550 kcal	Białko ogółem:	109.16 g
Tłuszcz:	76.06 g	Węglowodany ogółem:	372.55 g
Węglowodany przyswajalne:	266.27 g	Błonnik pokarmowy:	35.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.65 g	Sód:	5489.37 mg