


13.10.2026 (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 (769kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (155 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:	1946 kcal	Białko ogółem:	87.33 g
Tłuszcz:	70.79 g	Węglowodany ogółem:	253.17 g
Węglowodany przyswajalne:	213.43 g	Błonnik pokarmowy:	31.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	Sód:	4119.57 mg


14.10.2026 (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 (862kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2182 kcal	Białko ogółem:	94.63 g
Tłuszcz:	76.41 g	Węglowodany ogółem:	293.69 g
Węglowodany przyswajalne:	239.6 g	Błonnik pokarmowy:	33.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.73 g	Sód:	4499.32 mg


15.10.2026 (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 (913kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (393 kcal)	1 porcja
Sur z mar i por z kef 250g S(7) (287 kcal)	1 porcja

► 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:	1969 kcal	Białko ogółem:	70.78 g
Tłuszcz:	78.05 g	Węglowodany ogółem:	260.69 g
Węglowodany przyswajalne:	219.58 g	Błonnik pokarmowy:	32.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.96 g	Sód:	3377.89 mg


16.10.2026 (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 (877kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

► 18:30 Kolacja (494kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	88.73 g
Tłuszcz:	71.9 g	Węglowodany ogółem:	276.57 g
Węglowodany przyswajalne:	230.32 g	Błonnik pokarmowy:	38.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g	Sód:	3686.71 mg


17.10.2026 (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 (888kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn 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)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja

► 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:	2122 kcal	Białko ogółem:	86.15 g
Tłuszcz:	79.91 g	Węglowodany ogółem:	277.73 g
Węglowodany przyswajalne:	229.11 g	Błonnik pokarmowy:	32.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	Sód:	3943.22 mg


18.10.2026 (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 (768kcal)

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) (197 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (209 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

► 18:30 Kolacja (554kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (155 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	93.65 g
Tłuszcz:	81.52 g	Węglowodany ogółem:	284.53 g
Węglowodany przyswajalne:	224.46 g	Błonnik pokarmowy:	36.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.39 g	Sód:	3846.05 mg


19.10.2026 (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 (949kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, ser żółty kurczak, ser 300g S(1,7,) (711 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:	2075 kcal	Białko ogółem:	98.65 g
Tłuszcz:	69.98 g	Węglowodany ogółem:	273.44 g
Węglowodany przyswajalne:	173.33 g	Błonnik pokarmowy:	35.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.09 g	Sód:	3957.38 mg


20.10.2026 (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 (788kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (541 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (43 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:	1867 kcal	Białko ogółem:	81.06 g
Tłuszcz:	47.23 g	Węglowodany ogółem:	292.01 g
Węglowodany przyswajalne:	253.81 g	Błonnik pokarmowy:	29.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g	Sód:	3020 mg


21.10.2026 (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 (906kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzynowa z brukselką 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 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) (185 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:	2206 kcal	Białko ogółem:	93.44 g
Tłuszcz:	76.85 g	Węglowodany ogółem:	305.46 g
Węglowodany przyswajalne:	229.98 g	Błonnik pokarmowy:	46.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32 g	Sód:	4855.85 mg


22.10.2026 (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 (775kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 300g S(1) (217 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 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
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	73.22 g
Tłuszcz:	65.81 g	Węglowodany ogółem:	296.17 g
Węglowodany przyswajalne:	236.01 g	Błonnik pokarmowy:	45.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.47 g	Sód:	2492.66 mg


23.10.2026 (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 (980kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (372 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 250g S (68 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 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:	2148 kcal	Białko ogółem:	90.42 g
Tłuszcz:	77.2 g	Węglowodany ogółem:	292.01 g
Węglowodany przyswajalne:	239.63 g	Błonnik pokarmowy:	44.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sód:	4244.74 mg


24.10.2026 (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 (947kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz i marchew got 200g S (46 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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:	2045 kcal	Białko ogółem:	105.92 g
Tłuszcz:	72.58 g	Węglowodany ogółem:	260.98 g
Węglowodany przyswajalne:	190.38 g	Błonnik pokarmowy:	40.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.43 g	Sód:	5139.33 mg


25.10.2026 (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 (803kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 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 (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:	2071 kcal	Białko ogółem:	101.46 g
Tłuszcz:	76.48 g	Węglowodany ogółem:	257.72 g
Węglowodany przyswajalne:	203.17 g	Błonnik pokarmowy:	30.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g	Sód:	3787.29 mg



26.10.2026 (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 (917kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 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:	2342 kcal	Białko ogółem:	81.73 g
Tłuszcz:	87.43 g	Węglowodany ogółem:	324.95 g
Węglowodany przyswajalne:	275.29 g	Błonnik pokarmowy:	40.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sód:	3739.46 mg