



27.10.2026 (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 (769kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

► 18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Salata z pomidorem 90g S (12 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	110.32 g
Tłuszcz:	56.24 g	Węglowodany ogółem:	351.56 g
Węglowodany przyswajalne:	275.36 g	Błonnik pokarmowy:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.47 g	Sód:	3931.06 mg


28.10.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (792kcal)

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 (12 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (117kcal)

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

► 12:00 Obiad (706kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (457 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 14:30 Podwieczorek (115kcal)

Koktajl bananowy na maślanie 240 ml S (7) (115 kcal)	1 porcja
--	----------

► 18:30 Kolacja (611kcal)

Chleb bałtonowski (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
Kalafior z pary 250g D S (99 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2341 kcal	Białko ogółem:	99.83 g
Tłuszcz:	75.62 g	Węglowodany ogółem:	326.16 g
Węglowodany przyswajalne:	261.3 g	Błonnik pokarmowy:	25.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.11 g	Sód:	3181.76 mg



29.10.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (851kcal)

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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (232 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (105kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)
---------------------	----------------

► 12:00 Obiad (815kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 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 (175 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:	2335 kcal	Białko ogółem:	101.4 g
Tłuszcz:	70.15 g	Węglowodany ogółem:	338.63 g
Węglowodany przyswajalne:	272.15 g	Błonnik pokarmowy:	29.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.8 g	Sód:	4335.86 mg


30.10.2026 (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 (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (776kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (119 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	104.24 g
Tłuszcz:	70.01 g	Węglowodany ogółem:	328.1 g
Węglowodany przyswajalne:	224.26 g	Błonnik pokarmowy:	32.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.44 g	Sód:	4476.83 mg



31.10.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (715kcal)

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) (203 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

▶ 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (394 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	150g

▶ 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:	2333 kcal	Białko ogółem:	107.51 g
Tłuszcz:	81.39 g	Węglowodany ogółem:	303.55 g
Węglowodany przyswajalne:	248.5 g	Błonnik pokarmowy:	29.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.8 g	Sód:	3816.04 mg


01.11.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski 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)

► 10:00 II Śniadanie (116kcal)

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

► 12:00 Obiad (717kcal)

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
Bur z jabł 250g S (148 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (195kcal)

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

► 18:30 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (147 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	93.03 g
Tłuszcz:	75.94 g	Węglowodany ogółem:	330.06 g
Węglowodany przyswajalne:	258.86 g	Błonnik pokarmowy:	27.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	Sód:	2904.12 mg


02.11.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (824kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
Kasza kukurydż 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
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (937kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (119 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja

► 14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

► 18:30 Kolacja (408kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	89.54 g
Tłuszcz:	69.41 g	Węglowodany ogółem:	353.75 g
Węglowodany przyswajalne:	292.53 g	Błonnik pokarmowy:	37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g	Sód:	4227.11 mg


03.11.2026 (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 (815kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 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 (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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	94.55 g
Tłuszcz:	67.25 g	Węglowodany ogółem:	343.16 g
Węglowodany przyswajalne:	265.31 g	Błonnik pokarmowy:	28.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.4 g	Sód:	3693.34 mg



04.11.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (877kcal)

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 (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (738kcal)

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
Stek mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 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:	2301 kcal	Białko ogółem:	95.21 g
Tłuszcz:	67.83 g	Węglowodany ogółem:	339.51 g
Węglowodany przyswajalne:	279.09 g	Błonnik pokarmowy:	27.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.37 g	Sód:	5511.27 mg


05.11.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (753kcal)

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)
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) (106 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

► 12:00 Obiad (830kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty 400g S(1,7,) (604 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:	2322 kcal	Białko ogółem:	102.62 g
Tłuszcz:	68.27 g	Węglowodany ogółem:	334.11 g
Węglowodany przyswajalne:	261.02 g	Błonnik pokarmowy:	22.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.39 g	Sód:	2991.96 mg


06.11.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (752kcal)

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) (197 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

► 12:00 Obiad (708kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (149 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (133 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (168kcal)	150g

► 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:	2307 kcal	Białko ogółem:	95.92 g
Tłuszcz:	77.42 g	Węglowodany ogółem:	314.92 g
Węglowodany przyswajalne:	212.59 g	Błonnik pokarmowy:	23.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.98 g	Sód:	4029 mg


07.11.2026 (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 (708kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
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 (534kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	106.35 g
Tłuszcz:	65.96 g	Węglowodany ogółem:	335.19 g
Węglowodany przyswajalne:	249 g	Błonnik pokarmowy:	27.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g	Sód:	4588.42 mg


08.11.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (804kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (107kcal)

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

► 12:00 Obiad (842kcal)

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
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (226 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:	2316 kcal	Białko ogółem:	89.89 g
Tłuszcz:	79.84 g	Węglowodany ogółem:	322.03 g
Węglowodany przyswajalne:	245.24 g	Błonnik pokarmowy:	30.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g	Sód:	2791.9 mg


09.11.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (194 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
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 (235kcal)

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

► 12:00 Obiad (708kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (87 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 14:30 Podwieczorek (118kcal)

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

► 18:30 Kolacja (466kcal)

Chleb baltonowski (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) (57 kcal)	0.5 porcji

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	96.76 g
Tłuszcz:	57.28 g	Węglowodany ogółem:	372.47 g
Węglowodany przyswajalne:	267.86 g	Błonnik pokarmowy:	34.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.84 g	Sód:	4202.5 mg