10.11.2026 (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
Sałata (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 (834kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (470 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (130 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (62 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

18:30 Kolacja (523kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (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
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	**Białko ogółem:**	94.01 g
Tłuszcz:	59.64 g	**Węglowodany ogółem:**	347.35 g
Węglowodany przyswajalne:	261.94 g	**Błonnik pokarmowy:**	30.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.72 g	**Sód:**	4461.9 mg

11.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (849kcal)

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
Sałata z pomidorem 90g S (16 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) (214 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (801kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (54kcal)

Sok wielowarzywny (54kcal)	3/4 szklanki (200ml)

18:30 Kolacja (462kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	**Białko ogółem:**	116.05 g
Tłuszcz:	69.65 g	**Węglowodany ogółem:**	282.38 g
Węglowodany przyswajalne:	243.78 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.55 g	**Sód:**	4859.84 mg

12.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (767kcal)

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
Sałata (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
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

12:00 Obiad (846kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 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 (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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal	**Białko ogółem:**	94.69 g
Tłuszcz:	55.46 g	**Węglowodany ogółem:**	336.6 g
Węglowodany przyswajalne:	294.23 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.26 g	**Sód:**	2640.64 mg

13.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (819kcal)

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
Sałata (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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

12:00 Obiad (722kcal)

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
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 (523kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2184 kcal	**Białko ogółem:**	102.37 g
Tłuszcz:	57.83 g	**Węglowodany ogółem:**	329.76 g
Węglowodany przyswajalne:	282.78 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g	**Sód:**	4666.76 mg

14.11.2026 (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)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 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 (407kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	**Białko ogółem:**	88.44 g
Tłuszcz:	57.73 g	**Węglowodany ogółem:**	317.02 g
Węglowodany przyswajalne:	277.03 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.92 g	**Sód:**	3792.02 mg

15.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (750kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski 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 (645kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (117 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (146 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

18:30 Kolacja (526kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (112 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	**Białko ogółem:**	92.91 g
Tłuszcz:	60.72 g	**Węglowodany ogółem:**	293.52 g
Węglowodany przyswajalne:	241.71 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g	**Sód:**	4359.71 mg

16.11.2026 (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 (685kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (66 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	**Białko ogółem:**	84.02 g
Tłuszcz:	55.23 g	**Węglowodany ogółem:**	341.76 g
Węglowodany przyswajalne:	280.7 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g	**Sód:**	3917.16 mg

17.11.2026 (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
Sałata (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 (756kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	**Białko ogółem:**	94.38 g
Tłuszcz:	52.18 g	**Węglowodany ogółem:**	321.95 g
Węglowodany przyswajalne:	272.86 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g	**Sód:**	3373.51 mg

18.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (743kcal)

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (198 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

12:00 Obiad (799kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (141 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (391 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

18:30 Kolacja (455kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	**Białko ogółem:**	112.49 g
Tłuszcz:	62.23 g	**Węglowodany ogółem:**	293.88 g
Węglowodany przyswajalne:	252.44 g	**Błonnik pokarmowy:**	23.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.69 g	**Sód:**	3465.35 mg

19.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (779kcal)

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

12:00 Obiad (743kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 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 (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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	**Białko ogółem:**	98.98 g
Tłuszcz:	51.77 g	**Węglowodany ogółem:**	319.48 g
Węglowodany przyswajalne:	275.18 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g	**Sód:**	3418.07 mg

20.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (805kcal)

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

12:00 Obiad (737kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(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 (438kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal	**Białko ogółem:**	97.98 g
Tłuszcz:	50.94 g	**Węglowodany ogółem:**	324.2 g
Węglowodany przyswajalne:	237.97 g	**Błonnik pokarmowy:**	34.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.47 g	**Sód:**	4570.16 mg

21.11.2026 (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)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (949kcal)

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) (223 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (77 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 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 (407kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	**Białko ogółem:**	97.83 g
Tłuszcz:	56.7 g	**Węglowodany ogółem:**	341.21 g
Węglowodany przyswajalne:	291.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.61 g	**Sód:**	4345.92 mg

22.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (505kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

12:00 Obiad (787kcal)

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
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (289 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (137kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
Sok wielowarzywny (54kcal)	3/4 szklanki (200ml)

18:30 Kolacja (425kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1854 kcal	**Białko ogółem:**	84.17 g
Tłuszcz:	48.6 g	**Węglowodany ogółem:**	282.66 g
Węglowodany przyswajalne:	235 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g	**Sód:**	3888.94 mg

23.11.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (897kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (707kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grysikowa 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 (104 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

18:30 Kolacja (524kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	**Białko ogółem:**	99.04 g
Tłuszcz:	56.04 g	**Węglowodany ogółem:**	349.32 g
Węglowodany przyswajalne:	285.61 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.81 g	**Sód:**	4417.19 mg