zdrowe zbiorowe

Z ogr. węglowodanów (DO3)

10.11.2026 (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 (783kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (412 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (49 kcal)	0.5 porcji

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)
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1960 kcal	**Białko ogółem:**	77.61 g
Tłuszcz:	58.09 g	**Węglowodany ogółem:**	295.07 g
Węglowodany przyswajalne:	221.89 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.23 g	**Sód:**	4133.78 mg

11.11.2026 (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
Sałata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

12:00 Obiad (885kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

14:30 Podwieczorek (54kcal)

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

18:30 Kolacja (463kcal)

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
Sałata (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
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2071 kcal	**Białko ogółem:**	105.55 g
Tłuszcz:	81.95 g	**Węglowodany ogółem:**	243.62 g
Węglowodany przyswajalne:	198.14 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	**Sód:**	5200.32 mg

12.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (609kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

12:00 Obiad (874kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

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
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	**Białko ogółem:**	93.3 g
Tłuszcz:	60.17 g	**Węglowodany ogółem:**	285.18 g
Węglowodany przyswajalne:	181.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	**Sód:**	2617.28 mg

13.11.2026 (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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (945kcal)

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
Sur z kap kisz 250g S (68 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 (491kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2108 kcal	**Białko ogółem:**	91.41 g
Tłuszcz:	72.36 g	**Węglowodany ogółem:**	291.97 g
Węglowodany przyswajalne:	239.44 g	**Błonnik pokarmowy:**	44.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g	**Sód:**	4257.94 mg

14.11.2026 (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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

12:00 Obiad (765kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (570 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
Sałata (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:	1999 kcal	**Białko ogółem:**	80.99 g
Tłuszcz:	73.34 g	**Węglowodany ogółem:**	266.43 g
Węglowodany przyswajalne:	160.63 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.44 g	**Sód:**	4163.27 mg

15.11.2026 (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
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)

12:00 Obiad (741kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March z grosz got 200g S(1,7) (169 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

18:30 Kolacja (512kcal)

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
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (113 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2109 kcal	**Białko ogółem:**	91.79 g
Tłuszcz:	76.09 g	**Węglowodany ogółem:**	280.52 g
Węglowodany przyswajalne:	222.05 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.32 g	**Sód:**	4417.29 mg

16.11.2026 (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 (909kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sał 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 (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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2035 kcal	**Białko ogółem:**	74.9 g
Tłuszcz:	67.94 g	**Węglowodany ogółem:**	297.62 g
Węglowodany przyswajalne:	251.65 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.93 g	**Sód:**	3480.48 mg

zdrowe zbiorowe

Z ogr. węglowodanów (DO3)

17.11.2026 (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 (847kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (198 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (91 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal	**Białko ogółem:**	85.67 g
Tłuszcz:	54.77 g	**Węglowodany ogółem:**	290.51 g
Węglowodany przyswajalne:	239.23 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.21 g	**Sód:**	3686.41 mg

18.11.2026 (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
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

12:00 Obiad (849kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (430 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (268kcal)	1/3 szklanki (80g)

14:30 Podwieczorek (150kcal)

Koktajl bananowy na maślance 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
Sałata (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:	2149 kcal	**Białko ogółem:**	105.69 g
Tłuszcz:	79.73 g	**Węglowodany ogółem:**	266.87 g
Węglowodany przyswajalne:	211.39 g	**Błonnik pokarmowy:**	34.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.17 g	**Sód:**	3932.03 mg

19.11.2026 (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
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)

12:00 Obiad (809kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (276 kcal)	1 porcja
Kap czer got z olejem 250g S (193 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 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)
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
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	**Białko ogółem:**	88.36 g
Tłuszcz:	82.37 g	**Węglowodany ogółem:**	248.36 g
Węglowodany przyswajalne:	194.99 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g	**Sód:**	3575.62 mg

20.11.2026 (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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (915kcal)

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
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (493kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	**Białko ogółem:**	92.3 g
Tłuszcz:	71.07 g	**Węglowodany ogółem:**	282.12 g
Węglowodany przyswajalne:	190.78 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	**Sód:**	3689.51 mg

21.11.2026 (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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (64kcal)	50g

12:00 Obiad (1049kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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 wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (162 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (272kcal)	3/4 szklanki (80g)

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
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	**Białko ogółem:**	89.31 g
Tłuszcz:	78.92 g	**Węglowodany ogółem:**	284.68 g
Węglowodany przyswajalne:	179.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.58 g	**Sód:**	4266.36 mg

22.11.2026 (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
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)

12:00 Obiad (781kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (303 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (137kcal)

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

18:30 Kolacja (407kcal)

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
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2062 kcal	**Białko ogółem:**	88.54 g
Tłuszcz:	76.14 g	**Węglowodany ogółem:**	269.79 g
Węglowodany przyswajalne:	215.39 g	**Błonnik pokarmowy:**	30.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.03 g	**Sód:**	4332.26 mg

23.11.2026 (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 (746kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (120 kcal)	1 porcja
Fasolka szp i marchew z pary 300g S (9) (149 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (577kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (133 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	**Białko ogółem:**	97.04 g
Tłuszcz:	60.76 g	**Węglowodany ogółem:**	316.64 g
Węglowodany przyswajalne:	259.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	49.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.33 g	**Sód:**	4548.55 mg