zdrowe zbiorowe

Dzieci; Dieta Łatwostrawna (P02), [2-3l.: 1/2porc.],[4-9l.: 3/4porc.][10-18l.: 1porc.]

10.11.2026 (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
Sałata (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 (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)

12:00 Obiad (910kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (483 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (92 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

18:30 Kolacja (459kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	**Białko ogółem:**	88.79 g
Tłuszcz:	58.65 g	**Węglowodany ogółem:**	373.92 g
Węglowodany przyswajalne:	262.94 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g	**Sód:**	4224.5 mg

11.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (706kcal)

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
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) (107 kcal)	0.5 porcji

10:00 II Śniadanie (117kcal)

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

12:00 Obiad (933kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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 (80kcal)

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

18:30 Kolacja (480kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (107 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	**Białko ogółem:**	112.85 g
Tłuszcz:	80.64 g	**Węglowodany ogółem:**	295.26 g
Węglowodany przyswajalne:	218.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.95 g	**Sód:**	4254.74 mg

12.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (760kcal)

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
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

10:00 II Śniadanie (105kcal)

Biszkopty (105kcal)	10 sztuk (30g)

12:00 Obiad (874kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	**Białko ogółem:**	95.83 g
Tłuszcz:	59.83 g	**Węglowodany ogółem:**	355.96 g
Węglowodany przyswajalne:	294.49 g	**Błonnik pokarmowy:**	22.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	**Sód:**	2968.93 mg

13.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (783kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

12:00 Obiad (688kcal)

Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 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 (506kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2315 kcal	**Białko ogółem:**	101.94 g
Tłuszcz:	70.98 g	**Węglowodany ogółem:**	330.88 g
Węglowodany przyswajalne:	254.35 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.52 g	**Sód:**	4107.56 mg

14.11.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (715kcal)

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (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 (802kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (566 kcal)	1 porcja

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)
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
Parówki z kurczaka (261kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	**Białko ogółem:**	91.18 g
Tłuszcz:	72.67 g	**Węglowodany ogółem:**	333.65 g
Węglowodany przyswajalne:	277.77 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.14 g	**Sód:**	4207.04 mg

15.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (755kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt morelowy, 1.5% tłuszczu (95kcal)	6 łyżek (150g)

10:00 II Śniadanie (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

12:00 Obiad (659kcal)

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
March got 200g D S (110 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (195kcal)

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

18:30 Kolacja (591kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (189 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	**Białko ogółem:**	89.76 g
Tłuszcz:	80.35 g	**Węglowodany ogółem:**	321.15 g
Węglowodany przyswajalne:	250.08 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	**Sód:**	4001.9 mg

16.11.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (824kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogale maślane (197kcal)	60g
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
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 (922kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (343 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (119 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 (408kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2314 kcal	**Białko ogółem:**	82.63 g
Tłuszcz:	74.86 g	**Węglowodany ogółem:**	343.09 g
Węglowodany przyswajalne:	285.72 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	**Sód:**	3374.34 mg

zdrowe zbiorowe

Dzieci; Dieta Łatwostrawna (P02), [2-3l.: 1/2porc.],[4-9l.: 3/4porc.][10-18l.: 1porc.]

17.11.2026 (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
Sałata (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 (856kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
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) (207 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 (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
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:	2349 kcal	**Białko ogółem:**	99.21 g
Tłuszcz:	66.6 g	**Węglowodany ogółem:**	350.72 g
Węglowodany przyswajalne:	267.12 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.09 g	**Sód:**	3491.34 mg

18.11.2026 (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
Sałata 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 (769kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (394 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

18:30 Kolacja (478kcal)

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
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:	2332 kcal	**Białko ogółem:**	116.58 g
Tłuszcz:	79.86 g	**Węglowodany ogółem:**	296.33 g
Węglowodany przyswajalne:	251.57 g	**Błonnik pokarmowy:**	21.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	**Sód:**	4271.3 mg

19.11.2026 (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)
Sałata (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)

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

12:00 Obiad (804kcal)

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) (231 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2296 kcal	**Białko ogółem:**	97.46 g
Tłuszcz:	67.94 g	**Węglowodany ogółem:**	335.8 g
Węglowodany przyswajalne:	257.94 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.12 g	**Sód:**	3222.52 mg

20.11.2026 (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)
Sałata (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 (712kcal)

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
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 (506kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	**Białko ogółem:**	102.47 g
Tłuszcz:	68 g	**Węglowodany ogółem:**	331.39 g
Węglowodany przyswajalne:	213.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	**Sód:**	4016.31 mg

21.11.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (734kcal)

Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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

10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

12:00 Obiad (907kcal)

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) (231 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (87 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (90 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)

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:	2328 kcal	**Białko ogółem:**	100.06 g
Tłuszcz:	60.93 g	**Węglowodany ogółem:**	357.87 g
Węglowodany przyswajalne:	273.93 g	**Błonnik pokarmowy:**	30.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.21 g	**Sód:**	4238.58 mg

22.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (804kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbaski 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 (146kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Galaretka o smaku truskawkowym Winiary (39kcal)	3 i 3/4 opakowania (150g)

12:00 Obiad (782kcal)

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) (148 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (289 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (105 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)
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
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	**Białko ogółem:**	92.89 g
Tłuszcz:	70.31 g	**Węglowodany ogółem:**	333.63 g
Węglowodany przyswajalne:	258.38 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g	**Sód:**	3126.09 mg

23.11.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (809kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Bułki i rogale maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz 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 (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 (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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (57 kcal)	0.5 porcji

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2335 kcal	**Białko ogółem:**	100.06 g
Tłuszcz:	59.11 g	**Węglowodany ogółem:**	363.91 g
Węglowodany przyswajalne:	260.64 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g	**Sód:**	4189.9 mg