zdrowe zbiorowe

Dieta podstawowa (C01) (ciąża, laktacja)

10.11.2026 (wtorek)

07:30 Śniadanie (884kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

10:00 II Śniadanie (205kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)

12:00 Obiad (930kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (448 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (84 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (157 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

18:30 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2630 kcal	**Białko ogółem:**	108.75 g
Tłuszcz:	71.92 g	**Węglowodany ogółem:**	402.47 g
Węglowodany przyswajalne:	267.6 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.68 g	**Sód:**	5724.23 mg

11.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (840kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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

10:00 II Śniadanie (275kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

12:00 Obiad (869kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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 (126 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

14:30 Podwieczorek (137kcal)

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

18:30 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2599 kcal	**Białko ogółem:**	123.95 g
Tłuszcz:	83.15 g	**Węglowodany ogółem:**	354.13 g
Węglowodany przyswajalne:	235.78 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.81 g	**Sód:**	5746.62 mg

12.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (821kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Zupa mleczna z kaszą manną (179 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (60kcal)	50g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

10:00 II Śniadanie (235kcal)

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

12:00 Obiad (894kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

14:30 Podwieczorek (129kcal)

Koktajl z borówki na kefirze 250ml S (7) (129 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2628 kcal	**Białko ogółem:**	118.06 g
Tłuszcz:	73.49 g	**Węglowodany ogółem:**	387.93 g
Węglowodany przyswajalne:	290.5 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.99 g	**Sód:**	3082.74 mg

13.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (827kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

10:00 II Śniadanie (213kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)

12:00 Obiad (898kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (269 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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 (104 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (548kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (172 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2606 kcal	**Białko ogółem:**	110.3 g
Tłuszcz:	84.68 g	**Węglowodany ogółem:**	370.17 g
Węglowodany przyswajalne:	278.98 g	**Błonnik pokarmowy:**	48.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.01 g	**Sód:**	5010.57 mg

14.11.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (897kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

10:00 II Śniadanie (138kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

12:00 Obiad (812kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (547 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

14:30 Podwieczorek (125kcal)

Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (655kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Parówki z kurczaka (261kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2627 kcal	**Białko ogółem:**	116.21 g
Tłuszcz:	83.17 g	**Węglowodany ogółem:**	368.82 g
Węglowodany przyswajalne:	300.31 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.59 g	**Sód:**	5189.86 mg

15.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (737kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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 naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

10:00 II Śniadanie (311kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Biszkopty "Petitki" LU (195kcal)	16 i 2/3 sztuki (50g)

12:00 Obiad (801kcal)

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

14:30 Podwieczorek (119kcal)

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

18:30 Kolacja (634kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (245 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2602 kcal	**Białko ogółem:**	100.78 g
Tłuszcz:	95.34 g	**Węglowodany ogółem:**	352.66 g
Węglowodany przyswajalne:	255.55 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.3 g	**Sód:**	4576.85 mg

16.11.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (872kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

10:00 II Śniadanie (153kcal)

Jogurt morelowy, 1.5% tłuszczu (95kcal)	6 łyżek (150g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

12:00 Obiad (1039kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (357 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (92 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

18:30 Kolacja (430kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (112kcal)	15g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2596 kcal	**Białko ogółem:**	95.51 g
Tłuszcz:	79.22 g	**Węglowodany ogółem:**	395.09 g
Węglowodany przyswajalne:	334.64 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.33 g	**Sód:**	4271.87 mg

zdrowe zbiorowe

Dieta podstawowa (C01) (ciąża, laktacja)

17.11.2026 (wtorek)

07:30 Śniadanie (814kcal)

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)
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

10:00 II Śniadanie (293kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

12:00 Obiad (903kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

14:30 Podwieczorek (170kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (170 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (425kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2605 kcal	**Białko ogółem:**	114.31 g
Tłuszcz:	70.41 g	**Węglowodany ogółem:**	396.83 g
Węglowodany przyswajalne:	278.31 g	**Błonnik pokarmowy:**	49.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.68 g	**Sód:**	4894.93 mg

18.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (900kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)

10:00 II Śniadanie (202kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

12:00 Obiad (858kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

14:30 Podwieczorek (174kcal)

Koktajl bananowy na maślance 240 ml S (7) (174 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (465kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2599 kcal	**Białko ogółem:**	123.4 g
Tłuszcz:	84.43 g	**Węglowodany ogółem:**	349.12 g
Węglowodany przyswajalne:	272.97 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.13 g	**Sód:**	4426.21 mg

19.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (947kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

12:00 Obiad (952kcal)

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
Kap czer got z olejem 250g S (148 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) (231 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)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Kiełbasa kminkowa S (6) (61kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2625 kcal	**Białko ogółem:**	117.2 g
Tłuszcz:	78.81 g	**Węglowodany ogółem:**	381.84 g
Węglowodany przyswajalne:	287.87 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.04 g	**Sód:**	4062.67 mg

20.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (798kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

10:00 II Śniadanie (218kcal)

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

12:00 Obiad (903kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (186 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (126kcal)

Koktajl truskawkowy na kefirze 250ml S (7) (126 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (512kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2557 kcal	**Białko ogółem:**	110.59 g
Tłuszcz:	78.7 g	**Węglowodany ogółem:**	367.99 g
Węglowodany przyswajalne:	236.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.84 g	**Sód:**	4930.22 mg

21.11.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (757kcal)

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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

10:00 II Śniadanie (195kcal)

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

12:00 Obiad (1049kcal)

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) (227 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (161 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 300g D S (126 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)

14:30 Podwieczorek (100kcal)

Jabł piecz 150g S (100 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (518kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser gouda (159kcal)	2 plastry (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata z ogórkiem 60g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	**Białko ogółem:**	107.25 g
Tłuszcz:	79.95 g	**Węglowodany ogółem:**	384.37 g
Węglowodany przyswajalne:	290.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.48 g	**Sód:**	4861.31 mg

22.11.2026 (niedziela)

07:30 Śniadanie (881kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

10:00 II Śniadanie (254kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Galaretka o smaku morelowym Winiary (80kcal)	1 porcji (150g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

12:00 Obiad (830kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (296 kcal)	1 porcja
Bur na gor 200g S (141 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (137kcal)

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

18:30 Kolacja (500kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kabaczek z pary S 50g (11 kcal)	1 porcja

Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2602 kcal	**Białko ogółem:**	101.73 g
Tłuszcz:	80.39 g	**Węglowodany ogółem:**	382.39 g
Węglowodany przyswajalne:	265.08 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	**Sód:**	4335.13 mg

23.11.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (863kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
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
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser bia z kef 60g S(7) (99 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 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 (872kcal)

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
Fasolka szp i marchew z pary 300g S (9) (149 kcal)	1 porcja
Brokuł z kalafiorem na parze 300g S, D (9) (120 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (122kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (122 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (537kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (155 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2629 kcal	**Białko ogółem:**	113.94 g
Tłuszcz:	74.81 g	**Węglowodany ogółem:**	396.6 g
Węglowodany przyswajalne:	278.88 g	**Błonnik pokarmowy:**	47.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g	**Sód:**	5407.64 mg