zdrowe zbiorowe

Łatwostrawna (D02)

24.11.2026 (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 (808kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (541 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (158kcal)

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

18:30 Kolacja (566kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (195kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	**Białko ogółem:**	93.5 g
Tłuszcz:	67.55 g	**Węglowodany ogółem:**	333.2 g
Węglowodany przyswajalne:	298.75 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.43 g	**Sód:**	3736.27 mg

25.11.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (853kcal)

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 (20 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 (828kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (83 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

18:30 Kolacja (492kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (126 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2323 kcal	**Białko ogółem:**	116.78 g
Tłuszcz:	80.84 g	**Węglowodany ogółem:**	294.59 g
Węglowodany przyswajalne:	246.42 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.03 g	**Sód:**	4794.53 mg

26.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (814kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

12:00 Obiad (911kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 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:	2289 kcal	**Białko ogółem:**	95.45 g
Tłuszcz:	59.66 g	**Węglowodany ogółem:**	354.39 g
Węglowodany przyswajalne:	311.37 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	**Sód:**	3130.16 mg

27.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (797kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (660kcal)

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
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 (509kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	**Białko ogółem:**	98.8 g
Tłuszcz:	58.85 g	**Węglowodany ogółem:**	301.35 g
Węglowodany przyswajalne:	197.2 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.29 g	**Sód:**	4125.71 mg

28.11.2026 (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 (894kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (211 kcal)	1 porcja
Zapiekan z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

14:30 Podwieczorek (54kcal)

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

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:	2345 kcal	**Białko ogółem:**	100.87 g
Tłuszcz:	78.63 g	**Węglowodany ogółem:**	320.28 g
Węglowodany przyswajalne:	274.46 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g	**Sód:**	5037.02 mg

29.11.2026 (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 (700kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 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:	2095 kcal	**Białko ogółem:**	96.04 g
Tłuszcz:	63.46 g	**Węglowodany ogółem:**	297.84 g
Węglowodany przyswajalne:	245.65 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.56 g	**Sód:**	3309.19 mg

30.11.2026 (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 (936kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (133 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (90 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (364kcal)	1 i 1/3 szklanki (100g)
Żurek z kieł jajkiem i ziem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

18:30 Kolacja (425kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2391 kcal	**Białko ogółem:**	104.36 g
Tłuszcz:	52.9 g	**Węglowodany ogółem:**	390.68 g
Węglowodany przyswajalne:	324.23 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.43 g	**Sód:**	4934.79 mg

zdrowe zbiorowe

Łatwostrawna (D02)

01.12.2026 (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 (793kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (140 kcal)	2 porcje
March z pary 200g D S (111 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (98 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
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:	2117 kcal	**Białko ogółem:**	90.27 g
Tłuszcz:	63.94 g	**Węglowodany ogółem:**	308.76 g
Węglowodany przyswajalne:	268.86 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.87 g	**Sód:**	4706.25 mg

02.12.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (913kcal)

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) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Parówki drobiowe (211kcal)	2 i 1/2 sztuki (100g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (855kcal)

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g

14:30 Podwieczorek (150kcal)

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

18:30 Kolacja (476kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2394 kcal	**Białko ogółem:**	94.21 g
Tłuszcz:	83.25 g	**Węglowodany ogółem:**	331.66 g
Węglowodany przyswajalne:	276.34 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.11 g	**Sód:**	4184.81 mg

03.12.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (894kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (840kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 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 (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:	2298 kcal	**Białko ogółem:**	101.25 g
Tłuszcz:	80.05 g	**Węglowodany ogółem:**	308.41 g
Węglowodany przyswajalne:	260.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.58 g	**Sód:**	3994.57 mg

04.12.2026 (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 (864kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 250g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (211 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(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 (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	**Białko ogółem:**	98.07 g
Tłuszcz:	64.81 g	**Węglowodany ogółem:**	344.43 g
Węglowodany przyswajalne:	254.38 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.34 g	**Sód:**	4249.86 mg

05.12.2026 (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 (754kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Brokuł z kalafiorem na parze 300g S, D (9) (192 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
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:	2016 kcal	**Białko ogółem:**	90.94 g
Tłuszcz:	63.43 g	**Węglowodany ogółem:**	284.05 g
Węglowodany przyswajalne:	244.82 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.71 g	**Sód:**	3604.82 mg

06.12.2026 (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 (812kcal)

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
March z grosz got 200g S(1,7) (209 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (137kcal)

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

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 krotoszyńska S (6) (58kcal)	50g
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	**Białko ogółem:**	91.27 g
Tłuszcz:	78.8 g	**Węglowodany ogółem:**	276.86 g
Węglowodany przyswajalne:	225.22 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g	**Sód:**	4599.96 mg

07.12.2026 (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 (897kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (636 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (102kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (102 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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (55kcal)	1/2 sztuki (50g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (112 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2419 kcal	**Białko ogółem:**	97.78 g
Tłuszcz:	62.73 g	**Węglowodany ogółem:**	377.99 g
Węglowodany przyswajalne:	246.21 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g	**Sód:**	3951.24 mg