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 (778kcal)

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) (511 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 (412kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	**Białko ogółem:**	91.4 g
Tłuszcz:	50.59 g	**Węglowodany ogółem:**	327.44 g
Węglowodany przyswajalne:	294.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.93 g	**Sód:**	3493.66 mg

25.11.2026 (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 (761kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (293 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)
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal	**Białko ogółem:**	112.45 g
Tłuszcz:	71.87 g	**Węglowodany ogółem:**	291.44 g
Węglowodany przyswajalne:	246.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.1 g	**Sód:**	4359.55 mg

26.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (896kcal)

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
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)
Kiełbasa żywiecka (152kcal)	12 i 1/2 plastra (50g)

12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 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 (431kcal)

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 (16 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal	**Białko ogółem:**	99.01 g
Tłuszcz:	60.18 g	**Węglowodany ogółem:**	352.31 g
Węglowodany przyswajalne:	309.68 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g	**Sód:**	3067.34 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 (441kcal)

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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	**Białko ogółem:**	95.73 g
Tłuszcz:	52.42 g	**Węglowodany ogółem:**	302.16 g
Węglowodany przyswajalne:	197.95 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	**Sód:**	4545.91 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 (891kcal)

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) (533 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 (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:	2122 kcal	**Białko ogółem:**	97.47 g
Tłuszcz:	57.4 g	**Węglowodany ogółem:**	315.69 g
Węglowodany przyswajalne:	270.61 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.39 g	**Sód:**	4488.82 mg

29.11.2026 (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 (745kcal)

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) (228 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:	1895 kcal	**Białko ogółem:**	87.24 g
Tłuszcz:	46.66 g	**Węglowodany ogółem:**	295.09 g
Węglowodany przyswajalne:	245.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 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 (913kcal)

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) (87 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) (198 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:	2368 kcal	**Białko ogółem:**	103.86 g
Tłuszcz:	51.03 g	**Węglowodany ogółem:**	389.52 g
Węglowodany przyswajalne:	323.69 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g	**Sód:**	4928.59 mg

zdrowe zbiorowe

Z ogr. tłuszczów (D05)

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 (701kcal)

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
March z pary 200g D S (75 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)
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (84 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:	2025 kcal	**Białko ogółem:**	96.98 g
Tłuszcz:	50.9 g	**Węglowodany ogółem:**	308.25 g
Węglowodany przyswajalne:	268.45 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.33 g	**Sód:**	4463.43 mg

02.12.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (760kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

12:00 Obiad (734kcal)

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) (222 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 (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:	2099 kcal	**Białko ogółem:**	90.55 g
Tłuszcz:	53.67 g	**Węglowodany ogółem:**	327.65 g
Węglowodany przyswajalne:	276.68 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g	**Sód:**	3248.59 mg

03.12.2026 (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 (723kcal)

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) (231 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)

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:	2066 kcal	**Białko ogółem:**	101.56 g
Tłuszcz:	55.41 g	**Węglowodany ogółem:**	305.74 g
Węglowodany przyswajalne:	258.22 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.05 g	**Sód:**	3793.67 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 (821kcal)

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
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (441kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (97kcal)	13g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	**Białko ogółem:**	93.02 g
Tłuszcz:	56.29 g	**Węglowodany ogółem:**	340.67 g
Węglowodany przyswajalne:	252.09 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.95 g	**Sód:**	4682.81 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 (637kcal)

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) (132 kcal)	1 porcja
Brokuł z kalafiorem na parze 300g S, D (9) (120 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:	1899 kcal	**Białko ogółem:**	90.93 g
Tłuszcz:	50.36 g	**Węglowodany ogółem:**	283.98 g
Węglowodany przyswajalne:	244.82 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g	**Sód:**	3604.62 mg

06.12.2026 (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 (789kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
March got 200g D S (231 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:	1859 kcal	**Białko ogółem:**	82.81 g
Tłuszcz:	52.13 g	**Węglowodany ogółem:**	278.39 g
Węglowodany przyswajalne:	230.71 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.08 g	**Sód:**	4569.36 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 (813kcal)

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) (552 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:	2335 kcal	**Białko ogółem:**	97.32 g
Tłuszcz:	54.54 g	**Węglowodany ogółem:**	375.57 g
Węglowodany przyswajalne:	244.88 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g	**Sód:**	3949.47 mg