zdrowe zbiorowe

Z ogr. węglowodanów (DO3)

24.11.2026 (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 (1001kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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 (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:	2178 kcal	**Białko ogółem:**	84.62 g
Tłuszcz:	58.52 g	**Węglowodany ogółem:**	342.79 g
Węglowodany przyswajalne:	301.23 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.04 g	**Sód:**	3226.8 mg

25.11.2026 (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 (844kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (119 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 (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:	2126 kcal	**Białko ogółem:**	106.33 g
Tłuszcz:	82.47 g	**Węglowodany ogółem:**	254.27 g
Węglowodany przyswajalne:	201.13 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.3 g	**Sód:**	4707.43 mg

26.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (534kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (891kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 kcal)	1 porcja

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:	1947 kcal	**Białko ogółem:**	84.62 g
Tłuszcz:	59.34 g	**Węglowodany ogółem:**	280.14 g
Węglowodany przyswajalne:	178.11 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g	**Sód:**	2659.83 mg

27.11.2026 (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 (804kcal)

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
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
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 (494kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal	**Białko ogółem:**	85.21 g
Tłuszcz:	68.91 g	**Węglowodany ogółem:**	269.85 g
Węglowodany przyswajalne:	202.04 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.47 g	**Sód:**	3653.21 mg

28.11.2026 (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 (897kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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 (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:	2100 kcal	**Białko ogółem:**	88.84 g
Tłuszcz:	73.87 g	**Węglowodany ogółem:**	283.39 g
Węglowodany przyswajalne:	234.03 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.25 g	**Sód:**	4564.32 mg

29.11.2026 (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 (773kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 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 (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:	2141 kcal	**Białko ogółem:**	94.98 g
Tłuszcz:	73.69 g	**Węglowodany ogółem:**	289.68 g
Węglowodany przyswajalne:	231.84 g	**Błonnik pokarmowy:**	34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.24 g	**Sód:**	3331.98 mg

30.11.2026 (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 (1071kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (90 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 200g S(3,7,10) (179 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 300g D S (104 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (272kcal)	3/4 szklanki (80g)
Żurek z kieł jajkiem i ziem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja

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:	2197 kcal	**Białko ogółem:**	97.56 g
Tłuszcz:	61.33 g	**Węglowodany ogółem:**	332.3 g
Węglowodany przyswajalne:	219.61 g	**Błonnik pokarmowy:**	51.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.71 g	**Sód:**	4623.29 mg

zdrowe zbiorowe

Z ogr. węglowodanów (DO3)

01.12.2026 (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 (769kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (133 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

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:	1848 kcal	**Białko ogółem:**	76.64 g
Tłuszcz:	57.6 g	**Węglowodany ogółem:**	269.18 g
Węglowodany przyswajalne:	229.49 g	**Błonnik pokarmowy:**	31.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.5 g	**Sód:**	3158.92 mg

02.12.2026 (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 (903kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz z marchewka z pary 200g S (55 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 (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:	2203 kcal	**Białko ogółem:**	86.22 g
Tłuszcz:	79.59 g	**Węglowodany ogółem:**	304.29 g
Węglowodany przyswajalne:	240.03 g	**Błonnik pokarmowy:**	41.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.31 g	**Sód:**	5188.27 mg

03.12.2026 (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 (928kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 250g S(1) (91 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 (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:	2138 kcal	**Białko ogółem:**	94.58 g
Tłuszcz:	80.24 g	**Węglowodany ogółem:**	279.81 g
Węglowodany przyswajalne:	221.15 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.74 g	**Sód:**	4341.92 mg

04.12.2026 (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 (1032kcal)

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
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
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (496kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	**Białko ogółem:**	88.09 g
Tłuszcz:	77.28 g	**Węglowodany ogółem:**	301.65 g
Węglowodany przyswajalne:	211.41 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.74 g	**Sód:**	4421.75 mg

05.12.2026 (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 (938kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (388 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (145 kcal)	1 porcja
Brokuł z kalafiorem na parze 300g S, D (9) (156 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

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:	2036 kcal	**Białko ogółem:**	105.27 g
Tłuszcz:	72.59 g	**Węglowodany ogółem:**	256.05 g
Węglowodany przyswajalne:	211.64 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.12 g	**Sód:**	4097.62 mg

06.12.2026 (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 (792kcal)

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
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 (415kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	**Białko ogółem:**	90.17 g
Tłuszcz:	79 g	**Węglowodany ogółem:**	268.27 g
Węglowodany przyswajalne:	211.53 g	**Błonnik pokarmowy:**	34.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g	**Sód:**	4622.91 mg

07.12.2026 (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 (776kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar 300g S (1,7,9) (526 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (43 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (94kcal)

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

18:30 Kolacja (633kcal)

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) (189 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	**Białko ogółem:**	87.71 g
Tłuszcz:	73.74 g	**Węglowodany ogółem:**	309.09 g
Węglowodany przyswajalne:	214.71 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	**Sód:**	3877.93 mg