zdrowe zbiorowe

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

## 24.11.2026 (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 (811kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (516 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 (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:** | 2335 kcal | **Białko ogółem:** | 91.45 g |
| **Tłuszcz:** | 58.4 g | **Węglowodany ogółem:** | 370.85 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 293.98 g | **Błonnik pokarmowy:** | 24.43 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 30.16 g | **Sód:** | 3780.96 mg |

## 25.11.2026 (środa)

### 07:30 Śniadanie (813kcal)

| | |
|---|---|
| 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) (214 kcal) | 1 porcja |

### 10:00 II Śniadanie (117kcal)

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

### 12:00 Obiad (843kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal) | 1 porcja |
| Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal) | 1 porcja |
| Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 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 (115kcal)

| | |
|---|---|
| Koktajl bananowy na maślance 240 ml S (7) (115 kcal) | 1 porcja |

### 18:30 Kolacja (473kcal)

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2361 kcal | **Białko ogółem:** | 117.37 g |
| **Tłuszcz:** | 79.15 g | **Węglowodany ogółem:** | 306.42 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 241.31 g | **Błonnik pokarmowy:** | 26.16 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 32.68 g | **Sód:** | 4629.89 mg |

## 26.11.2026 (czwartek)

### 07:30 Śniadanie (778kcal)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Nektarynka (60kcal) | 1 sztuka (120g) |

### 10:00 II Śniadanie (105kcal)

| | |
|---|---|
| Biszkopty (105kcal) | 10 sztuk (30g) |

### 12:00 Obiad (884kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal) | 1 porcja |
| Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (85 kcal) | 1 porcja |
| Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (548 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:** | 2331 kcal | **Białko ogółem:** | 96.15 g |
| **Tłuszcz:** | 58.97 g | **Węglowodany ogółem:** | 364.66 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 303.5 g | **Błonnik pokarmowy:** | 22.75 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.81 g | **Sód:** | 2990.11 mg |

## 27.11.2026 (piątek)

### 07:30 Śniadanie (761kcal)

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

### 10:00 II Śniadanie (109kcal)

| | |
|---|---|
| Drożdżówka z jabłkiem (109kcal) | 1/2 sztuki (40g) |

### 12:00 Obiad (802kcal)

| | |
|---|---|
| Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal) | 1 porcja |
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Ryba na parz 80g S(4) (198 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) |
| Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (97kcal) | 13g |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal) | 1 porcja |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2301 kcal | **Białko ogółem:** | 98.6 g |
| **Tłuszcz:** | 78.41 g | **Węglowodany ogółem:** | 314.41 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 235.44 g | **Błonnik pokarmowy:** | 30.53 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 32.97 g | **Sód:** | 4037.76 mg |

## 28.11.2026 (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 (844kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal) | 1 porcja |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal) | 1 porcja |
| Zapiekan z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal) | 1 porcja |
| Maślanka naturalna (44kcal) | 1/3 szklanki (100ml) |
| 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:** | 2320 kcal | **Białko ogółem:** | 96.56 g |
| **Tłuszcz:** | 76.25 g | **Węglowodany ogółem:** | 321.16 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 264.67 g | **Błonnik pokarmowy:** | 26.36 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 33.94 g | **Sód:** | 4845.64 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 |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal) | 1 sztuka (150g) |

### 10:00 II Śniadanie (116kcal)

| | |
|---|---|
| Banan (116kcal) | 1 sztuka (120g) |

### 12:00 Obiad (656kcal)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 250g S (148 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:** | 2308 kcal | **Białko ogółem:** | 94.16 g |
| **Tłuszcz:** | 74.8 g | **Węglowodany ogółem:** | 326.92 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 255.81 g | **Błonnik pokarmowy:** | 27.46 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.79 g | **Sód:** | 2973.5 mg |

## 30.11.2026 (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 (918kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 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 |
| Brokuł z march z pary 300g D S (104 kcal) | 1 porcja |
| Makaron bezjajeczny (291kcal) | 1 szklanka (80g) |
| 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 (411kcal)

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2313 kcal | **Białko ogółem:** | 99.62 g |
| **Tłuszcz:** | 54.64 g | **Węglowodany ogółem:** | 371.09 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 305.76 g | **Błonnik pokarmowy:** | 35.53 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.15 g | **Sód:** | 4355.45 mg |

zdrowe zbiorowe

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

## 01.12.2026 (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 (815kcal)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (98 kcal) | 1 porcja |
| 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 (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:** | 2308 kcal | **Białko ogółem:** | 95.65 g |
| **Tłuszcz:** | 63.68 g | **Węglowodany ogółem:** | 349.76 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 272.68 g | **Błonnik pokarmowy:** | 28.61 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.05 g | **Sód:** | 4389.07 mg |

## 02.12.2026 (środa)

### 07:30 Śniadanie (831kcal)

| | |
|---|---|
| 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 (16 kcal) | 1 porcja |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Parówki drobiowe (169kcal) | 2 sztuki (80g) |

### 10:00 II Śniadanie (58kcal)

| | |
|---|---|
| Chrupki kukurydziane (58kcal) | 3 i 1/4 garści (16g) |

### 12:00 Obiad (786kcal)

| | |
|---|---|
| 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) (295 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (85 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (193kcal) | 180g |

### 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:** | 2303 kcal | **Białko ogółem:** | 90.69 g |
| **Tłuszcz:** | 79.32 g | **Węglowodany ogółem:** | 320.47 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 267.96 g | **Błonnik pokarmowy:** | 29.18 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 34.49 g | **Sód:** | 3944.39 mg |

## 03.12.2026 (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 (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) |
| 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:** | 2332 kcal | **Białko ogółem:** | 99.7 g |
| **Tłuszcz:** | 78.35 g | **Węglowodany ogółem:** | 321.07 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 240.63 g | **Błonnik pokarmowy:** | 28.57 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.83 g | **Sód:** | 3606.02 mg |

## 04.12.2026 (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 (709kcal)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (133 kcal) | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (168kcal) | 150g |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (232 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) |
| 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 |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2308 kcal | **Białko ogółem:** | 95.53 g |
| **Tłuszcz:** | 71.56 g | **Węglowodany ogółem:** | 331.99 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 223.31 g | **Błonnik pokarmowy:** | 30.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 33.77 g | **Sód:** | 4125.66 mg |

## 05.12.2026 (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 (255kcal)

| | |
|---|---|
| Biszkopty "Petitki" LU (195kcal) | 16 i 2/3 sztuki (50g) |
| Napój owocowy 100 ml S (60kcal) | 2 opakowania (200ml) |

### 12:00 Obiad (718kcal)

| | |
|---|---|
| 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) (156 kcal) | 1 porcja |

### 14:30 Podwieczorek (85kcal)

| | |
|---|---|
| Jabł piecz 150g S (85 kcal) | 1 porcja |

### 18:30 Kolacja (502kcal)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Ser gouda (7) (95kcal) | 30g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2294 kcal | **Białko ogółem:** | 103.44 g |
| **Tłuszcz:** | 69.71 g | **Węglowodany ogółem:** | 325.3 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 238.07 g | **Błonnik pokarmowy:** | 28.33 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.98 g | **Sód:** | 3743.32 mg |

## 06.12.2026 (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 (107kcal)

| | |
|---|---|
| Banan (107kcal) | 1 sztuka (110g) |

### 12:00 Obiad (829kcal)

| | |
|---|---|
| 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) (226 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 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 (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:** | 2306 kcal | **Białko ogółem:** | 89.5 g |
| **Tłuszcz:** | 78.82 g | **Węglowodany ogółem:** | 322.3 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 245.9 g | **Błonnik pokarmowy:** | 31.14 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 28.8 g | **Sód:** | 3837.98 mg |

## 07.12.2026 (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 (39kcal)

| | |
|---|---|
| Galaretka o smaku truskawkowym Winiary (39kcal) | 3 i 3/4 opakowania (150g) |

### 12:00 Obiad (883kcal)

| | |
|---|---|
| Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal) | 1 porcja |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal) | 1 porcja |
| Spaghetti pomid z mięsem 300g S (1,7,9) (587 kcal) | 1 porcja |
| Sał z kef 60g S(7) (43 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:** | 2315 kcal | **Białko ogółem:** | 96.33 g |
| **Tłuszcz:** | 59.91 g | **Węglowodany ogółem:** | 357.06 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 234.46 g | **Błonnik pokarmowy:** | 26.67 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.72 g | **Sód:** | 3722.72 mg |