zdrowe zbiorowe

Dieta podstawowa (C01) (ciąża, laktacja)

24.11.2026 (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 (265kcal)

Drożdżówka z porzeczką (205kcal)	1 sztuka (80g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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 (494kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2646 kcal	**Białko ogółem:**	118.2 g
Tłuszcz:	70.53 g	**Węglowodany ogółem:**	396.53 g
Węglowodany przyswajalne:	296.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	32.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.51 g	**Sód:**	4390.67 mg

25.11.2026 (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 (885kcal)

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) (357 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 250g S (9) (108 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 (471kcal)

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)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2621 kcal	**Białko ogółem:**	127.59 g
Tłuszcz:	84.7 g	**Węglowodany ogółem:**	351.59 g
Węglowodany przyswajalne:	240.95 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.66 g	**Sód:**	5214.18 mg

26.11.2026 (czwartek)

07:30 Śniadanie (925kcal)

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

10:00 II Śniadanie (175kcal)

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

12:00 Obiad (951kcal)

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 (125 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:	2602 kcal	**Białko ogółem:**	108.83 g
Tłuszcz:	73.71 g	**Węglowodany ogółem:**	390.52 g
Węglowodany przyswajalne:	305.95 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.71 g	**Sód:**	3173.89 mg

27.11.2026 (piątek)

07:30 Śniadanie (805kcal)

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

10:00 II Śniadanie (273kcal)

Drożdżówka z serem (213kcal)	3/4 sztuki (80g)
Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)

12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku 200g SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (233 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (81 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (322 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (551kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2625 kcal	**Białko ogółem:**	118.04 g
Tłuszcz:	75.02 g	**Węglowodany ogółem:**	387.44 g
Węglowodany przyswajalne:	284.36 g	**Błonnik pokarmowy:**	46.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.56 g	**Sód:**	4485.93 mg

28.11.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (852kcal)

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

10:00 II Śniadanie (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

12:00 Obiad (953kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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) (572 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 (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:	2594 kcal	**Białko ogółem:**	116.9 g
Tłuszcz:	92.78 g	**Węglowodany ogółem:**	336.28 g
Węglowodany przyswajalne:	267.15 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.81 g	**Sód:**	5336.12 mg

29.11.2026 (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 (783kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (266 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 250g S (135 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:	2584 kcal	**Białko ogółem:**	104.97 g
Tłuszcz:	84.06 g	**Węglowodany ogółem:**	368.2 g
Węglowodany przyswajalne:	271.51 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.31 g	**Sód:**	3491.73 mg

30.11.2026 (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 (58kcal)

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

12:00 Obiad (1150kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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 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) (226 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (102kcal)

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

18:30 Kolacja (433kcal)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2615 kcal	**Białko ogółem:**	111.74 g
Tłuszcz:	70.59 g	**Węglowodany ogółem:**	404.57 g
Węglowodany przyswajalne:	332.34 g	**Błonnik pokarmowy:**	49.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g	**Sód:**	5350.18 mg

zdrowe zbiorowe

Dieta podstawowa (C01) (ciąża, laktacja)

01.12.2026 (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 (891kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 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
Jajko sadzone S (3) (212 kcal)	2 porcje
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (137 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (98 kcal)	1 porcja

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:	2593 kcal	**Białko ogółem:**	106.49 g
Tłuszcz:	78.71 g	**Węglowodany ogółem:**	379.39 g
Węglowodany przyswajalne:	278.63 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.49 g	**Sód:**	5013.39 mg

02.12.2026 (środa)

07:30 Śniadanie (956kcal)

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 (18 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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (58kcal)	50g

10:00 II Śniadanie (97kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Galaretka o smaku truskawkowym Winiary (39kcal)	3 i 3/4 opakowania (150g)

12:00 Obiad (931kcal)

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (125 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (214kcal)	200g
Sał z og kisz i marchew got 200g S (46 kcal)	1 porcja

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)
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:**	111.36 g
Tłuszcz:	79.99 g	**Węglowodany ogółem:**	378.54 g
Węglowodany przyswajalne:	309.91 g	**Błonnik pokarmowy:**	44.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.8 g	**Sód:**	5643.43 mg

03.12.2026 (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 (931kcal)

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
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)
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:	2604 kcal	**Białko ogółem:**	116.99 g
Tłuszcz:	88.19 g	**Węglowodany ogółem:**	356.62 g
Węglowodany przyswajalne:	261.86 g	**Błonnik pokarmowy:**	44.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.49 g	**Sód:**	4810.57 mg

04.12.2026 (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 (298kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (218kcal)	1 sztuka (80g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

12:00 Obiad (857kcal)

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) (160 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką, grosz kon 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (263 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (224kcal)	200g
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja

14:30 Podwieczorek (120kcal)

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

18:30 Kolacja (515kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2588 kcal	**Białko ogółem:**	104.03 g
Tłuszcz:	71.51 g	**Węglowodany ogółem:**	397.23 g
Węglowodany przyswajalne:	248.36 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.61 g	**Sód:**	4965.41 mg

05.12.2026 (sobota)

07:30 Śniadanie (852kcal)

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

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 (838kcal)

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 200g S, D (9) (136 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (24kcal)	10 sztuk (100g)
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

14:30 Podwieczorek (100kcal)

Jabł piecz 150g S (100 kcal)	1 porcja

18:30 Kolacja (561kcal)

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 (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2606 kcal	**Białko ogółem:**	116.82 g
Tłuszcz:	82.3 g	**Węglowodany ogółem:**	365.52 g
Węglowodany przyswajalne:	269.96 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.09 g	**Sód:**	4731.72 mg

06.12.2026 (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)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)

12:00 Obiad (837kcal)

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) (234 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 (493kcal)

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)
Sałata z ogórk kwaszon 60g S (8 kcal)	1 porcja

Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2602 kcal	**Białko ogółem:**	106.43 g
Tłuszcz:	88.61 g	**Węglowodany ogółem:**	361.57 g
Węglowodany przyswajalne:	259.83 g	**Błonnik pokarmowy:**	39.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	**Sód:**	5525.3 mg

07.12.2026 (poniedziałek)

07:30 Śniadanie (793kcal)

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

10:00 II Śniadanie (39kcal)

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

12:00 Obiad (1129kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (27 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 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 (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:	2620 kcal	**Białko ogółem:**	106.69 g
Tłuszcz:	70.49 g	**Węglowodany ogółem:**	406.35 g
Węglowodany przyswajalne:	268.55 g	**Błonnik pokarmowy:**	41.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.31 g	**Sód:**	4900.44 mg