


09.09.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (761kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (976kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (196 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (174 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	99.6 g
Tłuszcz:	76.09 g	Węglowodany ogółem:	336.19 g
Węglowodany przyswajalne:	291.52 g	Błonnik pokarmowy:	34.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.61 g	Sól:	11.14 g


10.09.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (754kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (948kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (484kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	88.21 g
Tłuszcz:	67.52 g	Węglowodany ogółem:	337.73 g
Węglowodany przyswajalne:	232.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.84 g	Sól:	11.98 g


11.09.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (848kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Masło ekstra (7) (30kcal)	4g

► 12:00 Obiad (703kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (122 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (430kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

Herbatniki (87kcal)	4 sztuki (20g)
---------------------	----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	102.6 g
Tłuszcz:	79.12 g	Węglowodany ogółem:	247.61 g
Węglowodany przyswajalne:	212.19 g	Błonnik pokarmowy:	25.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.13 g	Sól:	11.56 g

 12.09.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (761kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (891kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (206 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (242 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	83.63 g
Tłuszcz:	81.55 g	Węglowodany ogółem:	313.25 g
Węglowodany przyswajalne:	278.39 g	Błonnik pokarmowy:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sól:	9.09 g


13.09.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (765kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (820kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Sal z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	82.87 g
Tłuszcz:	77.99 g	Węglowodany ogółem:	297.2 g
Węglowodany przyswajalne:	240.04 g	Błonnik pokarmowy:	31.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.54 g	Sól:	13.67 g


14.09.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (701kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:00 Obiad (905kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (417kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	83.05 g
Tłuszcz:	72.05 g	Węglowodany ogółem:	287.98 g
Węglowodany przyswajalne:	251.9 g	Błonnik pokarmowy:	28.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.03 g	Sól:	11.98 g


15.09.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (788kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser twarogowy, chudy (7) (39kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1090kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (307 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (416 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2404 kcal	Białko ogółem:	101.24 g
Tłuszcz:	67.56 g	Węglowodany ogółem:	362.13 g
Węglowodany przyswajalne:	282.89 g	Błonnik pokarmowy:	35.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	10.45 g

wtorek (2025-09-09)	środa (2025-09-10)	czwartek (2025-09-11)	piątek (2025-09-12)	sobota (2025-09-13)	niedziela (2025-09-14)	poniedziałek (2025-09-15)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata z papryką i szczyp 60g S Parówki oleskie S (6) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Banan Ser twarogowy, chudy (7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Kap czer got 150g S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Ryba smażona 100g S(4,1,3) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10)	Kompot owoc słod 250ml S Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórk kwaszon 60g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa delikatesowa, z kurczaka Sałata z rzodkiewką 40g S
20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny
Budyń słod na ml 150ml S	Biszkopty	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-09-09)	środa (2025-09-10)	czwartek (2025-09-11)	piątek (2025-09-12)	sobota (2025-09-13)	niedziela (2025-09-14)	poniedziałek (2025-09-15)
Energia: Kcal 2369 = 9578 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 56,76 %	Energia: Kcal 2256 = 9442 kJ Kcal z tłuszczu 26,94 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 59,88 %	Energia: Kcal 2068 = 8658 kJ Kcal z tłuszczu 34,43 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 47,89 %	Energia: Kcal 2278 = 9544 kJ Kcal z tłuszczu 32,22 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 55,00 %	Energia: Kcal 2169 = 9071 kJ Kcal z tłuszczu 32,36 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 54,81 %	Energia: Kcal 2081 = 7775 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 55,35 %	Energia: Kcal 2404 = 9738 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 60,25 %