



09.09.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (579kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (95kcal)	30g

► 12:00 Obiad (873kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 (267 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

► 17:00 Kolacja (409kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	94.23 g
Tłuszcz:	78.03 g	Węglowodany ogółem:	272.19 g
Węglowodany przyswajalne:	209.86 g	Błonnik pokarmowy:	30.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.86 g	Sól:	11.59 g


10.09.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (491kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (954kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	84.61 g
Tłuszcz:	68.26 g	Węglowodany ogółem:	294.34 g
Węglowodany przyswajalne:	200.47 g	Błonnik pokarmowy:	37.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	12.75 g



11.09.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (564kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g

► 12:00 Obiad (867kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (291 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (379kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	98.52 g
Tłuszcz:	73.14 g	Węglowodany ogółem:	259.85 g
Węglowodany przyswajalne:	203.03 g	Błonnik pokarmowy:	30.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g	Sól:	10.29 g


12.09.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (525kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (907kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 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) (197 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (469kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	92.2 g
Tłuszcz:	79.26 g	Węglowodany ogółem:	276.63 g
Węglowodany przyswajalne:	232.02 g	Błonnik pokarmowy:	32.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.89 g	Sól:	9.44 g


13.09.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (382kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (304 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Sal z og kisz i marchew got 150g S (145 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (85 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (453kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (153kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	78.68 g
Tłuszcz:	77.76 g	Węglowodany ogółem:	270.57 g
Węglowodany przyswajalne:	230.15 g	Błonnik pokarmowy:	37.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.31 g	Sól:	13.45 g


14.09.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (653kcal)

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

► 12:00 Obiad (804kcal)

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) (144 kcal)	1 porcja
Bitka schab 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) (167 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (368kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (203kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	78.95 g	Węglowodany ogółem:	276.08 g
Węglowodany przyswajalne:	239.38 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.84 g	Sól:	12.64 g


15.09.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (619kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (95kcal)	30g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (1000kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (368 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (262 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (366kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	104.18 g
Tłuszcz:	65.46 g	Węglowodany ogółem:	289.61 g
Węglowodany przyswajalne:	240.51 g	Błonnik pokarmowy:	40.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sól:	10.89 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 niesł 250ml S Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Sałata Masło ekstra (7) Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z papryką i szczyp 60g S Parówki oleskie S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser gouda (7) Kiwi 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
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Kukurydziana 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 250ml S Bur z jabł 150g S Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Brokuł z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Sał z og kisz i marchew got 150g S Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)
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 niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa kminkowa S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Sok pomidorowy

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 2111 = 8479 kJ Kcal z tłuszczu 33,27 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 51,58 %	Energia: Kcal 2070 = 8650 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 56,88 %	Energia: Kcal 2036 = 8529 kJ Kcal z tłuszczu 32,33 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 51,05 %	Energia: Kcal 2135 = 8927 kJ Kcal z tłuszczu 33,41 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 51,83 %	Energia: Kcal 2028 = 8476 kJ Kcal z tłuszczu 34,51 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 53,37 %	Energia: Kcal 2122 = 7940 kJ Kcal z tłuszczu 33,48 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 52,04 %	Energia: Kcal 2094 = 8766 kJ Kcal z tłuszczu 28,13 % Kcal z białka 19,90 % Kcal z węglowodanów 55,32 %