


**16.09.2025 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (752kcal)**

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| 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 ogórkiem 60g S (10 kcal)               | 1 porcja             |

**► 12:00 Obiad (942kcal)**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                          | 1 porcja |
| Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal) | 1 porcja |
| Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (514 kcal)               | 1 porcja |
| Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)                               | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (482kcal)**

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| 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                  |
| 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 (174kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2350 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.11 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 76.98 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 332.18 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 237.34 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 25.63 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.57 g   | <b>Sól:</b>                | 11.69 g  |


**17.09.2025 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (865kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)               | 1 i 1/3 plastra (40g) |
| Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)           | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (956kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (294 kcal)        | 1 porcja              |
| Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal) | 1 porcja              |
| Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)                     | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (424kcal)**

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| 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                  |
| Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal) | 40g                  |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal) | 1 porcja             |

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2315 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 96.04 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 79.47 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 319.09 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 260.94 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 35.78 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.96 g   | <b>Sól:</b>                | 9.02 g   |


**18.09.2025 (czwartek)**

► **08:00 Śniadanie (713kcal)**

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| 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             |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)                  | 1 porcja             |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g                  |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal)                      | 1 porcja             |
| Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal) | 1 porcja             |

► **12:00 Obiad (1042kcal)**

|                                                                           |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                        | 1 porcja        |
| Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (279 kcal) | 1 porcja        |
| Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)               | 1 porcja        |
| Jabłko (85kcal)                                                           | 1 sztuka (170g) |

► **17:00 Kolacja (421kcal)**

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)       | 1 i 1/3 kromki (50g) |
| Chleb żytni razowy (79kcal)       | 1 kromka (35g)       |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)    | 1 porcja             |
| Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)  | 40g                  |
| Masło ekstra (7) (105kcal)        | 14g                  |
| Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal) | 1 porcja             |

► **20:00 Posiłek nocny (87kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2263 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 78.56 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 74.57 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 329.99 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 296.4 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 25.3 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 33.44 g   | <b>Sól:</b>                | 9.33 g   |


**19.09.2025 (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             |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                  |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 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             |

**► 12:00 Obiad (797kcal)**

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                               | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)                               | 170g     |
| Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)                                 | 1 porcja |
| Jarzynowa z brukselką 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (203 kcal)      | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (516kcal)**

|                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 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)     |
| Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) | 1 porcja             |
| Papryka czerwona (16kcal)         | 1/5 sztuki (50g)     |
| Masło ekstra (7) (105kcal)        | 14g                  |

**► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2192 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.06 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 69.56 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 313.78 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 235.79 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 33.37 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.63 g   | <b>Sól:</b>                | 9.8 g    |


**20.09.2025 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (765kcal)**

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| 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             |
| 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                  |

**► 12:00 Obiad (843kcal)**

|                                                      |          |
|------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                   | 1 porcja |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)       | 1 porcja |
| Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal) | 1 porcja |
| Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)        | 1 porcja |
| Sal z kef 60g S(7) (45 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              |
| Ser gouda (127kcal)            | 1 i 2/3 plastra (40g) |
| Salata (2kcal)                 | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)     | 14g                   |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal) | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2192 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 87.02 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.56 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 326.71 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 261.06 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 32.3 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.79 g   | <b>Sól:</b>                | 12.06 g  |



 21.09.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (703kcal)

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| 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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g)       |

► 12:00 Obiad (925kcal)

|                                                               |                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                            | 1 porcja              |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (400 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)                            | 1 porcja              |

► 17:00 Kolacja (415kcal)

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| 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                  |
| Szynka gotowana S (6) (44kcal)             | 40g                  |
| 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**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2101 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 78.51 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 77.45 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 283.31 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 250.08 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.92 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 36.16 g   | <b>Sól:</b>                | 12.21 g  |


**22.09.2025 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (858kcal)**

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| 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                  |
| Brzoskwinia (40kcal)                                   | 1 sztuka (80g)       |
| Ser gouda (7) (127kcal)                                | 40g                  |

**► 12:00 Obiad (928kcal)**

|                                                      |          |
|------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                   | 1 porcja |
| Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal) | 1 porcja |
| Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (550 kcal)    | 1 porcja |
| Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)          | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (483kcal)**

|                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                   | 1 i 1/3 kromki (50g) |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                   | 1 kromka (35g)       |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal)                | 1 porcja             |
| Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal) | 40g                  |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                    | 14g                  |
| Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)            | 1 porcja             |

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2349 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 75.91 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 66.91 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 374.01 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 300.12 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 32.36 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.34 g   | <b>Sól:</b>                | 10.73 g  |

| wtorek (2025-09-16)                                                                                                                                                                                                    | środa (2025-09-17)                                                                                                                                                                                                                                    | czwartek (2025-09-18)                                                                                                                                                                                                             | piątek (2025-09-19)                                                                                                                                                                                                                  | sobota (2025-09-20)                                                                                                                                                                                                                             | niedziela (2025-09-21)                                                                                                                                                                       | poniedziałek (2025-09-22)                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                        | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                      | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                              | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       |
| Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml<br>S(1,7,8,10)<br>Schab z beczki S (6)<br>Masło ekstra (7)<br>Sałata z ogórkiem 60g S | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Masło ekstra (7)<br>Paszтет wieprzowy,<br>pieczony<br>Zupa ml z kasz man 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Sałata z papryką i szczyp<br>60g S | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Masło ekstra (7)<br>Jajko gotowane S (3)<br>Zupa ml z mak 250ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Masło ekstra (7)<br>Zacierka na ml 250ml<br>S(1,3,7)<br>Sałata z rzodkiewką 40g S<br>Ser bia z kef i koper 60g<br>S(7) | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml<br>S(1,7,8,10)<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Kiełbasa Krakowska<br>podsusz. S (6) | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Kiełbaski śląskie S<br>(1,10,6,7)<br>Masło ekstra (7)<br>Jogurt truskawkowy, 1.5%<br>tłuszczu | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Dżem truskawkowy,<br>niskosłodzony<br>Kasza kukurydz na ml<br>250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Masło ekstra (7)<br>Brzoskwinia<br>Ser gouda (7) |
| 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                            | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                       | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                          | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                                     | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                  | 12:00 Obiad                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kompot owoc słod 250ml S<br>Barszcz z fasol szpar<br>300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Spaghetti pomid z mięsem<br>S (1,7,9)<br>Sał z ol 60g S(10)                                                                         | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Grochowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Fil z kurcz na parz 80g<br>S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Kap bia zasm 150g S(1)                                                                      | Kompot owoc słod 250ml S<br>Zalewajka z jajk i kiełb na<br>kefirze 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Risot z mięs w sos pom<br>300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jabłko                                                                 | Kompot owoc słod 250ml S<br>Kasza kuskus gotow S (1)<br>Jarzynka po grecku z<br>fasolką szp<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryba na parz 80g S(4)<br>Jarzynowa z brukselką<br>300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)                                  | Kompot owoc słod 250ml S<br>Selerowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pulp drob z pary 80g<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sos koperkowy<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sał z kef 60g S(7)<br>Kasza jęczmienna gotow S<br>(1)                            | Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Rosół z mak 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Piecz wiep dusz w sos wł<br>150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł i ceb 150g S | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ogórkowa z ryż 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pierogi leniwe z tłuszcz<br>250g S(1,3,7)<br>Sur z mar i jab na kef 250g<br>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<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Past z ryb,ser i jaj 65g<br>S(3,4,7)<br>Ogórek kwaszony                                                               | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kiełbasa Szynkowa S(6)<br>Kalafior z pary S 50g                                                                                                      | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Kiełbasa kminkowa S (6)<br>Masło ekstra (7)<br>Sałata z ogórkiem 60g S                                                                                         | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Past z jaj 60g S(3,10)<br>Papryka czerwona<br>Masło ekstra (7)                                                                                          | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Ser gouda<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g                                                                                                              | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Szynka gotowana S (6)<br>Ogórki małosolne Kiszzone<br>Specjały                              | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Herbata słod 250ml S<br>Kiełbasa z<br>fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Masło ekstra (7)<br>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<br>pasteryzowany S                                                                                                                                                                                                                        |

| wtorek (2025-09-16)                                                                                                                                   | środa (2025-09-17)                                                                                                                                    | czwartek (2025-09-18)                                                                                                                                 | piątek (2025-09-19)                                                                                                                                   | sobota (2025-09-20)                                                                                                                                   | niedziela (2025-09-21)                                                                                                                                | poniedziałek (2025-09-22)                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2350 = 9828 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>29,48 %</b><br>Kcal z białka <b>15,34 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>56,54 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2315 = 9691 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,90 %</b><br>Kcal z białka <b>16,59 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,13 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2263 = 9486 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>29,66 %</b><br>Kcal z białka <b>13,89 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,33 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2192 = 9186 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>28,56 %</b><br>Kcal z białka <b>16,43 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>57,26 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2192 = 9177 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>26,92 %</b><br>Kcal z białka <b>15,88 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>59,62 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2101 = 7836 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>33,18 %</b><br>Kcal z białka <b>14,95 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>53,94 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2349 = 9528 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,64 %</b><br>Kcal z białka <b>12,93 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>63,69 %</b> |