


23.09.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (484kcal)

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

► 12:00 Obiad (962kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (168 kcal)	1 porcja
Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (158 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (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:	2041 kcal	Białko ogółem:	80.21 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	291.85 g
Węglowodany przyswajalne:	234.28 g	Błonnik pokarmowy:	39.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.61 g	Sól:	12.16 g



24.09.2025 (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 (780kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (178 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (448kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	99.05 g
Tłuszcz:	79.88 g	Węglowodany ogółem:	241.57 g
Węglowodany przyswajalne:	194.33 g	Błonnik pokarmowy:	36.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.88 g	Sól:	12.95 g


25.09.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (619kcal)

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 ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (287kcal)	2 sztuki (100g)

► 12:00 Obiad (841kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii S (9,10) (252 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (340kcal)	1 szklanka (100g)

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

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

► 17:00 Kolacja (380kcal)

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (203kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	106.05 g
Tłuszcz:	78.73 g	Węglowodany ogółem:	278.43 g
Węglowodany przyswajalne:	166.19 g	Błonnik pokarmowy:	39.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.87 g	Sól:	6.65 g


26.09.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (567kcal)

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
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (793kcal)

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) (140 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (476kcal)

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
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posilek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	81.38 g
Tłuszcz:	71.76 g	Węglowodany ogółem:	275.03 g
Węglowodany przyswajalne:	235.32 g	Błonnik pokarmowy:	31.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.92 g	Sól:	8.61 g


27.09.2025 (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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (892kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (236 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Ogórek kwaszony (18kcal)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 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 (176kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (176 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	85.19 g
Tłuszcz:	81.91 g	Węglowodany ogółem:	244.84 g
Węglowodany przyswajalne:	211.39 g	Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.05 g	Sól:	14.09 g


28.09.2025 (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 (743kcal)

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
March z grosz got 180g S(1,7) (169 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 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 (182kcal)

Kanapka graham z ser biały i koper S(1,7) (182 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	86.85 g
Tłuszcz:	81.54 g	Węglowodany ogółem:	253.14 g
Węglowodany przyswajalne:	218.55 g	Błonnik pokarmowy:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sól:	12.35 g


29.09.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (634kcal)

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) (159kcal)	50g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (863kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Jabłko (75kcal)	3/4 sztuki (150g)

► 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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle nadziewane (52kcal)	1/3 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	87.09 g
Tłuszcz:	65.72 g	Węglowodany ogółem:	284.11 g
Węglowodany przyswajalne:	177.58 g	Błonnik pokarmowy:	40.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g	Sól:	7.87 g

wtorek (2025-09-23)	środa (2025-09-24)	czwartek (2025-09-25)	piątek (2025-09-26)	sobota (2025-09-27)	niedziela (2025-09-28)	poniedziałek (2025-09-29)
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)	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 ogórkiem 60g S Parówki wieprzowe	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) Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski 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
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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9)	Kompot owoc 250ml S Lane ciast na ros 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) Brokuł z march z pary 180g D S Kap czar got 150g S	Kompot owoc 250ml S Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii S (9,10) Makaron pełnoziarnisty	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 mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Ogórek kwaszony Sał z ol 60g S(10)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu 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) Pasztecik 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 Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	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 Ogórek	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) Kielbasa krotoszyńska S (6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z wędliną S(1,6)	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Kanapka graham z ser biał i koper S(1,7)	Sok pomidorowy Wafle nadziewane

wtorek (2025-09-23)	środa (2025-09-24)	czwartek (2025-09-25)	piątek (2025-09-26)	sobota (2025-09-27)	niedziela (2025-09-28)	poniedziałek (2025-09-29)
Energia: Kcal 2041 = 8177 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 57,20 %	Energia: Kcal 2017 = 8431 kJ Kcal z tłuszczu 35,64 % Kcal z białka 19,64 % Kcal z węglowodanów 47,91 %	Energia: Kcal 2183 = 9129 kJ Kcal z tłuszczu 32,46 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 51,02 %	Energia: Kcal 2018 = 8446 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 54,52 %	Energia: Kcal 2003 = 8365 kJ Kcal z tłuszczu 36,80 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 48,89 %	Energia: Kcal 2040 = 7588 kJ Kcal z tłuszczu 35,97 % Kcal z białka 17,03 % Kcal z węglowodanów 49,64 %	Energia: Kcal 2024 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 29,22 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 56,15 %