



30.09.2025 (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 (911kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 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**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	99.26 g
Tłuszcz:	69.31 g	Węglowodany ogółem:	337.08 g
Węglowodany przyswajalne:	295.67 g	Błonnik pokarmowy:	31.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.01 g	Sól:	12.61 g


01.10.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (795kcal)

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
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
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (925kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10) (220 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**

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	78.13 g
Tłuszcz:	75.98 g	Węglowodany ogółem:	319.89 g
Węglowodany przyswajalne:	258.82 g	Błonnik pokarmowy:	36.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.21 g	Sól:	11.21 g


02.10.2025 (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 (1017kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (514 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 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**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	97.62 g
Tłuszcz:	75.55 g	Węglowodany ogółem:	302.05 g
Węglowodany przyswajalne:	268.96 g	Błonnik pokarmowy:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.59 g	Sól:	11.59 g


03.10.2025 (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 (965kcal)

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
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Kotl ryb miel na parze 80g S(1,3,4,6,7,8,9,10,11) (191 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**

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	94.31 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	350.39 g
Węglowodany przyswajalne:	272.32 g	Błonnik pokarmowy:	32.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.33 g	Sól:	10.11 g


04.10.2025 (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 (865kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja

► 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**

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	83.26 g
Tłuszcz:	71.52 g	Węglowodany ogółem:	319.15 g
Węglowodany przyswajalne:	268.39 g	Błonnik pokarmowy:	25.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.34 g	Sól:	10.64 g


05.10.2025 (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 (887kcal)

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
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja
Schabowy smaż 90g S(3,6,7,8,9,10,11) (362 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**

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	81.99 g
Tłuszcz:	76.2 g	Węglowodany ogółem:	272.93 g
Węglowodany przyswajalne:	241.27 g	Błonnik pokarmowy:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g	Sól:	12.37 g


06.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (780kcal)

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 twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (1074kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (416 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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**

Wartość energetyczna:	2417 kcal	Białko ogółem:	91.34 g
Tłuszcz:	72.5 g	Węglowodany ogółem:	366.33 g
Węglowodany przyswajalne:	283.12 g	Błonnik pokarmowy:	39.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.65 g	Sól:	10.64 g

wtorek (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)	poniedziałek (2025-10-06)
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 ogórkiem 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) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z papryką i szczyp 60g S Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	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) Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% 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) Brzoskwinia 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 słod 250ml S Krupnik 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc słod 250ml S Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc słod 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotł ryb miel na parze 80g S(1,3,4,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł i ceb 150g S Schabowy smaź 90g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Papryka czerwona Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Ser gouda Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) 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 (2025-09-30)	środa (2025-10-01)	czwartek (2025-10-02)	piątek (2025-10-03)	sobota (2025-10-04)	niedziela (2025-10-05)	poniedziałek (2025-10-06)
Energia: Kcal 2319 = 9716 kJ Kcal z tłuszczu 26,90 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2214 = 8919 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 57,79 %	Energia: Kcal 2238 = 9382 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 17,45 % Kcal z węglowodanów 53,99 %	Energia: Kcal 2360 = 9897 kJ Kcal z tłuszczu 26,68 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 59,39 %	Energia: Kcal 2214 = 9267 kJ Kcal z tłuszczu 29,07 % Kcal z białka 15,04 % Kcal z węglowodanów 57,66 %	Energia: Kcal 2063 = 7684 kJ Kcal z tłuszczu 33,24 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 52,92 %	Energia: Kcal 2417 = 9790 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 60,63 %