



07.10.2025 (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 (1049kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz z fasol szpar 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
March got 180g D S (196 kcal)	1 porcja
Kap czer got z słon 150g S (129 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:	2128 kcal	Białko ogółem:	86.81 g
Tłuszcz:	78.44 g	Węglowodany ogółem:	286.23 g
Węglowodany przyswajalne:	234.88 g	Błonnik pokarmowy:	40.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g	Sól:	11.89 g



08.10.2025 (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 (870kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 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:	2038 kcal	Białko ogółem:	84.95 g
Tłuszcz:	65.56 g	Węglowodany ogółem:	290.75 g
Węglowodany przyswajalne:	200.42 g	Błonnik pokarmowy:	33.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.56 g	Sól:	11.87 g



09.10.2025 (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 (657kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 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:	1999 kcal	Białko ogółem:	90.41 g
Tłuszcz:	82.95 g	Węglowodany ogółem:	239.63 g
Węglowodany przyswajalne:	193.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.89 g	Sól:	9.16 g



10.10.2025 (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 (815kcal)

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) (203 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 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:	2088 kcal	Białko ogółem:	82.13 g
Tłuszcz:	74.44 g	Węglowodany ogółem:	288.1 g
Węglowodany przyswajalne:	243.49 g	Błonnik pokarmowy:	36.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g	Sól:	9.91 g



11.10.2025 (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 (909kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (334 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz i marchew got 150g S (130 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 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:	2020 kcal	Białko ogółem:	105.32 g
Tłuszcz:	79.34 g	Węglowodany ogółem:	233.4 g
Węglowodany przyswajalne:	203 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.71 g	Sól:	13.67 g



12.10.2025 (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 (869kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (376kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	81.45 g
Tłuszcz:	78.49 g	Węglowodany ogółem:	272.71 g
Węglowodany przyswajalne:	223.09 g	Błonnik pokarmowy:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.77 g	Sól:	11.1 g


13.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (524kcal)

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
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (813kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) (500 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (559kcal)

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)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (42kcal)	1 sztuka (10g)

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	80.3 g
Tłuszcz:	70.36 g	Węglowodany ogółem:	285.92 g
Węglowodany przyswajalne:	181.18 g	Błonnik pokarmowy:	41.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.54 g	Sól:	9.24 g

wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)	poniedziałek (2025-10-13)
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) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	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) 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 Barszcz z fasol szpar 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 Kap czer got z słon 150g S	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kasza jęczmienna gotow S (1)	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) Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz i marchew got 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) Sał z ol 60g S(10)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml 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) Pasztec ciecchanowski (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) 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	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) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata
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)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy Wafle ryżowe

wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)	poniedziałek (2025-10-13)
Energia: Kcal 2128 = 8542 kJ Kcal z tłuszczu 33,17 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 53,80 %	Energia: Kcal 2038 = 8527 kJ Kcal z tłuszczu 28,95 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 57,07 %	Energia: Kcal 1999 = 8371 kJ Kcal z tłuszczu 37,35 % Kcal z białka 18,09 % Kcal z węglowodanów 47,95 %	Energia: Kcal 2088 = 8736 kJ Kcal z tłuszczu 32,09 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2020 = 8446 kJ Kcal z tłuszczu 35,35 % Kcal z białka 20,86 % Kcal z węglowodanów 46,22 %	Energia: Kcal 2075 = 7730 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 52,57 %	Energia: Kcal 2047 = 8545 kJ Kcal z tłuszczu 30,94 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 55,87 %