


07.10.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (783kcal)

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) (203 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (804kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (202 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 (124 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (519kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	92.38 g
Tłuszcz:	58.48 g	Węglowodany ogółem:	360.47 g
Węglowodany przyswajalne:	319.49 g	Błonnik pokarmowy:	33.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.14 g	Sól:	11.54 g


08.10.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (802kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (899kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (448 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (115 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (106 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (538kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (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
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:	2309 kcal	Białko ogółem:	90.61 g
Tłuszcz:	58.02 g	Węglowodany ogółem:	368.22 g
Węglowodany przyswajalne:	273.3 g	Błonnik pokarmowy:	30.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g	Sól:	13.07 g


09.10.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (753kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (755kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (286 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (50 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (476kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (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 (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	75.97 g
Tłuszcz:	62.39 g	Węglowodany ogółem:	312.55 g
Węglowodany przyswajalne:	276.51 g	Błonnik pokarmowy:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g	Sól:	11.15 g


10.10.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (870kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Gruszka (41kcal)	1/2 sztuki (70g)

► 12:00 Obiad (715kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (113 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (582kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (34 kcal)	2 porcje
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	89.72 g
Tłuszcz:	61.9 g	Węglowodany ogółem:	353.68 g
Węglowodany przyswajalne:	316.53 g	Błonnik pokarmowy:	29.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.14 g	Sól:	9.99 g


11.10.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (779kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (730kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	85.45 g
Tłuszcz:	52.9 g	Węglowodany ogółem:	308.79 g
Węglowodany przyswajalne:	256.02 g	Błonnik pokarmowy:	28.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.81 g	Sól:	10.88 g


12.10.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (552kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Poledwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (917kcal)

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
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) (310 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (195 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (472kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Białko ogółem:	76.49 g
Tłuszcz:	60.69 g	Węglowodany ogółem:	298.12 g
Węglowodany przyswajalne:	269.62 g	Błonnik pokarmowy:	24.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.2 g	Sól:	9.64 g


13.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (800kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (768kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (460 kcal)	1 porcja
Sał z ol 60g S(10) (66 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (655kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	87.1 g
Tłuszcz:	62.27 g	Węglowodany ogółem:	356.73 g
Węglowodany przyswajalne:	225.33 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.1 g	Sól:	9.49 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
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 Chleb baltonowski Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Sałata Brzoskwinia Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Połędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gruszka	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Połędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Banan 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D 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 słod 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 Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S 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)	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Sał z ol 60g S(10)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Połędwica drobiowa S (6) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)
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 (2025-10-07)	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 2280 = 9573 kJ Kcal z tłuszczu 23,08 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 63,24 %	Energia: Kcal 2309 = 9681 kJ Kcal z tłuszczu 22,61 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 63,79 %	Energia: Kcal 2071 = 8678 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 14,67 % Kcal z węglowodanów 60,37 %	Energia: Kcal 2285 = 9582 kJ Kcal z tłuszczu 24,38 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 61,91 %	Energia: Kcal 2006 = 8415 kJ Kcal z tłuszczu 23,73 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 61,57 %	Energia: Kcal 1999 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 27,32 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 59,65 %	Energia: Kcal 2303 = 9303 kJ Kcal z tłuszczu 24,33 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 61,96 %