

 14.10.2025 (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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (829kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (539kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	100.14 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	350.57 g
Węglowodany przyswajalne:	313.91 g	Błonnik pokarmowy:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.55 g	Sól:	11.62 g


15.10.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (886kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Jarzynty z pary 200g S (9) (92 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (487kcal)

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 Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Burak czerwony z pary S 50g (29 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	112.28 g
Tłuszcz:	67.2 g	Węglowodany ogółem:	329.96 g
Węglowodany przyswajalne:	276.23 g	Błonnik pokarmowy:	28.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.2 g	Sól:	10.92 g

 16.10.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (827kcal)

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)
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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (921kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	85.84 g
Tłuszcz:	62.27 g	Węglowodany ogółem:	359.76 g
Węglowodany przyswajalne:	326.66 g	Błonnik pokarmowy:	23.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g	Sól:	8.27 g


17.10.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (811kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (565kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	92.12 g
Tłuszcz:	69.58 g	Węglowodany ogółem:	359.45 g
Węglowodany przyswajalne:	285.33 g	Błonnik pokarmowy:	29.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	Sól:	10.13 g


18.10.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 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

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (509kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	89.63 g
Tłuszcz:	69.81 g	Węglowodany ogółem:	325.35 g
Węglowodany przyswajalne:	267.37 g	Błonnik pokarmowy:	24.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.94 g	Sól:	10.36 g


19.10.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (736kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (903kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (470kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	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:	2167 kcal	Białko ogółem:	86.65 g
Tłuszcz:	69.98 g	Węglowodany ogółem:	310.1 g
Węglowodany przyswajalne:	277.02 g	Błonnik pokarmowy:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.57 g	Sól:	11.93 g


20.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kasza kukurydz 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 (966kcal)

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) (587 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2382 kcal	Białko ogółem:	85.31 g
Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	365.11 g
Węglowodany przyswajalne:	298.68 g	Błonnik pokarmowy:	24.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.14 g	Sól:	9.45 g

wtorek (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)	poniedziałek (2025-10-20)
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 Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Nektarynka	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Banan	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydza 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna Gruszka pieczona S (120g)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g 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 Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Burak czerwony z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z jaj 60g S(3,10) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g
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 (2025-10-14)	środa (2025-10-15)	czwartek (2025-10-16)	piątek (2025-10-17)	sobota (2025-10-18)	niedziela (2025-10-19)	poniedziałek (2025-10-20)
Energia: Kcal 2325 = 9753 kJ Kcal z tłuszczu 24,22 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 60,31 %	Energia: Kcal 2329 = 9409 kJ Kcal z tłuszczu 25,97 % Kcal z białka 19,28 % Kcal z węglowodanów 56,67 %	Energia: Kcal 2306 = 9686 kJ Kcal z tłuszczu 24,30 % Kcal z białka 14,89 % Kcal z węglowodanów 62,40 %	Energia: Kcal 2395 = 10033 kJ Kcal z tłuszczu 26,15 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 60,03 %	Energia: Kcal 2251 = 9430 kJ Kcal z tłuszczu 27,91 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 57,81 %	Energia: Kcal 2167 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 29,06 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	Energia: Kcal 2382 = 9648 kJ Kcal z tłuszczu 25,77 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 61,31 %