



14.10.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (588kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (682kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 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:	2161 kcal	Białko ogółem:	89.63 g
Tłuszcz:	56.08 g	Węglowodany ogółem:	331.38 g
Węglowodany przyswajalne:	285.61 g	Błonnik pokarmowy:	17.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g	Sól:	9.94 g


15.10.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (647kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Paszтет 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) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (779kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
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
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (56 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 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
Kielbasa 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:	2207 kcal	Białko ogółem:	103.31 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	301.31 g
Węglowodany przyswajalne:	219.42 g	Błonnik pokarmowy:	19.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.97 g	Sól:	9.3 g



16.10.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (578kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata z pomidorem 90g S (10 kcal)	0.5 porcji
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) (107 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (818kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
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

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (431kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa 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:	2060 kcal	Białko ogółem:	79.13 g
Tłuszcz:	59.41 g	Węglowodany ogółem:	309.93 g
Węglowodany przyswajalne:	284.26 g	Błonnik pokarmowy:	17.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.93 g	Sól:	6.09 g


17.10.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (655kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (628kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (115 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (525kcal)

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
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:	2202 kcal	Białko ogółem:	87.43 g
Tłuszcz:	64.53 g	Węglowodany ogółem:	325.14 g
Węglowodany przyswajalne:	243.94 g	Błonnik pokarmowy:	22.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g	Sól:	8.29 g


18.10.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (549kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	78.24 g
Tłuszcz:	53.53 g	Węglowodany ogółem:	346.11 g
Węglowodany przyswajalne:	292.44 g	Błonnik pokarmowy:	21.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.13 g	Sól:	9.27 g


19.10.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (746kcal)

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) (172kcal)	60g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (685kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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) (186 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (160 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 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:	2169 kcal	Białko ogółem:	84.6 g
Tłuszcz:	61.1 g	Węglowodany ogółem:	332.1 g
Węglowodany przyswajalne:	278.62 g	Błonnik pokarmowy:	26.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.93 g	Sól:	11.22 g


20.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (595kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (87kcal)

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

► 12:00 Obiad (886kcal)

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) (238 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (570 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (468kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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:	2191 kcal	Białko ogółem:	76.01 g
Tłuszcz:	63.87 g	Węglowodany ogółem:	335.18 g
Węglowodany przyswajalne:	282.24 g	Błonnik pokarmowy:	22.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g	Sól:	7.92 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) Bułka pszenna zwykła Schab z beczi 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 Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Paszтет 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) Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła Sałata Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(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 Bułka pszenna zwykła Sałata Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Brzoskwinia Ser twarogowy, chudy (7)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Herbatniki
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) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S 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, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 D S(3,6,7,8,9,10,11) Gruszka pieczona S (120g) Maślanka naturalna	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 got 180g D S	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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Napój jabłkowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Chrupki kukurydziane	Kisiel z jabł 200ml S	Jabł piecz 150g S
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) Kielbasa Szynekowa S(6) Burak czerwony z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa 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) Szynek gotowana S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa 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	Biszkoty	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	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 2161 = 9069 kJ Kcal z tłuszczu 23,36 % Kcal z białka 16,59 % Kcal z węglowodanów 61,34 %	Energia: Kcal 2207 = 7944 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 54,61 %	Energia: Kcal 2060 = 8651 kJ Kcal z tłuszczu 25,96 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 60,18 %	Energia: Kcal 2202 = 9225 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 59,06 %	Energia: Kcal 2150 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 22,41 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 64,39 %	Energia: Kcal 2169 = 7794 kJ Kcal z tłuszczu 25,35 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 61,24 %	Energia: Kcal 2191 = 8838 kJ Kcal z tłuszczu 26,24 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 61,19 %