


**21.10.2025 (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) |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)                  | 1 porcja              |
| Schab z beczki S (6) (45kcal)                   | 40g                   |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                   |

**► 12:00 Obiad (833kcal)**

|                                                              |                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                       | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                           | 1 porcja              |
| Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł 150g S (152 kcal)                                 | 1 porcja              |
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)            | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (531kcal)**

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)                | 1 porcja              |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal) | 1/3 sztuki (40g)      |

**► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2321 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 88.13 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 61.22 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 366.69 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 319.77 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 31.5 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.01 g   | <b>Sól:</b>                | 11.53 g  |


**22.10.2025 (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                   |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)                  | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (816kcal)**

|                                                                    |                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                 | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                             | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)                        | 1 porcja              |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)                      | 1 porcja              |
| Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 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 (70kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2227 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 97.6 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 56.08 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 345.39 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 291.5 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 29.67 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.74 g   | <b>Sól:</b>                | 11.48 g  |


**23.10.2025 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (812kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)        | 1 porcja              |
| Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)      | 1/3 sztuki (40g)      |
| Mandarynki (32kcal)                             | 1 sztuka (70g)        |

**► 12:00 Obiad (849kcal)**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (514 kcal)      | 1 porcja |
| March z pary 180g D S (105 kcal)                       | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (475kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 kminkowa S (6) (49kcal) | 40g                   |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal)  | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2223 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 78.4 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 56.87 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 360.54 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 325.88 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.93 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.3 g    | <b>Sól:</b>                | 10.29 g  |


**24.10.2025 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (877kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Salata (2kcal)                                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g                   |
| Kiwi (48kcal)                                       | 1 sztuka (80g)        |
| 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              |

**► 12:00 Obiad (662kcal)**

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)   | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)                  | 170g     |

**► 17:00 Kolacja (514kcal)**

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Brokuł z pary S 50g (34 kcal)            | 2 porcje              |
| Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal) | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |         |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2171 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 87.29 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 54.84 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 341.8 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 267.28 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 29.59 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.79 g   | <b>Sól:</b>                | 11.04 g |


**25.10.2025 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (773kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)       | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (802kcal)**

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                       | 1 porcja |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)                              | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)                   | 170g     |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 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)      |
| 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 (83kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2167 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>86.23 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>60.6 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>332.41 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>274.03 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>33.17 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>31.98 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>10.41 g</b>  |


**26.10.2025 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (564kcal)**

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| 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)  |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal) | 1/3 sztuki (40g)      |

**► 12:00 Obiad (932kcal)**

|                                                          |                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)                  | 1 porcja              |
| March got 180g D 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                   |
| Kalafior z pary S 50g (14 kcal)      | 1 porcja              |
| Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal) | 40g                   |

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2026 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>90.3 g</b>   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>60.51 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>291.97 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>262.94 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>26.17 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>26.31 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>9.92 g</b>   |


**27.10.2025 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (878kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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 gouda (7) (127kcal)                               | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (839kcal)**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                          | 1 porcja |
| Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal) | 1 porcja |
| Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (585 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)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                 | 14g                   |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)           | 1 porcja              |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal) | 1/3 sztuki (40g)      |

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2268 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>102.14 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>57.38 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>345.52 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>276.43 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>27.35 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>29.32 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>11.17 g</b>  |

| wtorek (2025-10-21)                                                                                                                                                                               | środa (2025-10-22)                                                                                                                                                                                     | czwartek (2025-10-23)                                                                                                                                                                               | piątek (2025-10-24)                                                                                                                                                                                   | sobota (2025-10-25)                                                                                                                                                                                              | niedziela (2025-10-26)                                                                                                                                          | poniedziałek (2025-10-27)                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                            | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                              | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                          | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                         |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Sałata<br>Chleb baltonowski<br>Cukinia z pary S 50g<br>Schab z beczki S (6)<br>Masło ekstra (7) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Szynka gotowana S (6)<br>Sałata z pomidorem 90g S | Herbata słod 250ml S<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Sałata<br>Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)<br>Kielbasa delikatesowa, z kurczaka<br>Mandarynki | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kiwi<br>Ser bia z kef i koper 60g S(7)<br>Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Masło ekstra (7)<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Kielbasa delikatesowa, z kurczaka | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Banan<br>Ser gouda (7) |
| <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                     | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                  | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                    | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                               | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                              | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                             |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S<br>Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)                      | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kalafior z march z pary 180g D S<br>Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)          | Kompot owoc słod 250ml S<br>Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7)<br>March z pary 180g D S                                                          | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ryba na parz 80g S(4)<br>Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kasza kuskus gotow S (1)                                   | Kompot owoc słod 250ml S<br>Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jabł piecz 150g S<br>Kasza jęczmienna gotow S (1)<br>Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)                                            | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Udko got 150g S(6,8,9,10,11)<br>March got 180g D S | Kompot owoc słod 250ml S<br>Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,)                                                    |
| <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                              | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                   | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                  | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                            | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                           |
| Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Jabł piecz 150g S<br>Kielbasa delikatesowa, z kurczaka                                                                 | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)<br>Pomidor sparzony S 80g                                                                 | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa kminkowa S (6)<br>Kalafior z pary S 50g                                                                         | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Brokuł z pary S 50g<br>Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)                                                                      | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Ser gouda<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g                                                                                                     | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kalafior z pary S 50g<br>Kielbasa krotoszyńska S (6)                                 | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Kielbasa delikatesowa, z kurczaka                                         |
| <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                        | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                             | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                          | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                            | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                       | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                      | <b>20:00 Posilek nocny</b>                                                                                                                                                     |
| Budyń słod na ml 150ml S                                                                                                                                                                          | Biszkopty                                                                                                                                                                                              | Herbatniki                                                                                                                                                                                          | Kisiel z jabł 200ml S                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                                     | Chrupki kukurydziane                                                                                                                                            | Mus owocowy pasteryzowany S                                                                                                                                                    |

| wtorek (2025-10-21)                                                                                                | środa (2025-10-22)                                                                                                 | czwartek (2025-10-23)                                                                                              | piątek (2025-10-24)                                                                                                | sobota (2025-10-25)                                                                                                | niedziela (2025-10-26)                                                                                             | poniedziałek (2025-10-27)                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Energia:<br>Kcal 2321 = 9730 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,74 %<br>Kcal z białka 15,19 %<br>Kcal z węglowodanów 63,20 % | Energia:<br>Kcal 2227 = 9354 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,66 %<br>Kcal z białka 17,53 %<br>Kcal z węglowodanów 62,04 % | Energia:<br>Kcal 2223 = 9342 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,02 %<br>Kcal z białka 14,11 %<br>Kcal z węglowodanów 64,87 % | Energia:<br>Kcal 2171 = 9102 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,73 %<br>Kcal z białka 16,08 %<br>Kcal z węglowodanów 62,98 % | Energia:<br>Kcal 2167 = 9071 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,17 %<br>Kcal z białka 15,92 %<br>Kcal z węglowodanów 61,36 % | Energia:<br>Kcal 2026 = 8504 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,88 %<br>Kcal z białka 17,83 %<br>Kcal z węglowodanów 57,64 % | Energia:<br>Kcal 2268 = 9180 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,77 %<br>Kcal z białka 18,01 %<br>Kcal z węglowodanów 60,94 % |