



21.10.2025 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (761kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (863kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (158 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (203 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	87.4 g
Tłuszcz:	68.55 g	Węglowodany ogółem:	337.93 g
Węglowodany przyswajalne:	283 g	Błonnik pokarmowy:	36.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g	Sól:	11.18 g

 22.10.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (754kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1032kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (484kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	91.85 g
Tłuszcz:	76.76 g	Węglowodany ogółem:	334.18 g
Węglowodany przyswajalne:	277.91 g	Błonnik pokarmowy:	31.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.45 g	Sól:	11.1 g



23.10.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (935kcal)

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 słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (230kcal)	1 i 2/3 sztuki (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (898kcal)

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) (550 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (427kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2347 kcal	Białko ogółem:	77.45 g
Tłuszcz:	77.7 g	Węglowodany ogółem:	350.12 g
Węglowodany przyswajalne:	310.54 g	Błonnik pokarmowy:	28.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.35 g	Sól:	8.21 g



24.10.2025 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (747kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
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

▶ 12:00 Obiad (860kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pieczarkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (206 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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:	2242 kcal	Białko ogółem:	88.46 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	315.6 g
Węglowodany przyswajalne:	239.27 g	Błonnik pokarmowy:	31.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.72 g	Sól:	9.86 g



25.10.2025 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (765kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa 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 (838kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	82.11 g
Tłuszcz:	68.33 g	Węglowodany ogółem:	325.65 g
Węglowodany przyswajalne:	264.92 g	Błonnik pokarmowy:	35.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.44 g	Sól:	10.1 g



26.10.2025 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (701kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

▶ 12:00 Obiad (946kcal)

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
March z grosz got 180g S(1,7) (209 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Białko ogółem:	92.45 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	275.39 g
Węglowodany przyswajalne:	241.89 g	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.35 g	Sól:	12.32 g



27.10.2025 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (869kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Banan (97kcal)	3/4 sztuki (100g)

▶ 12:00 Obiad (1030kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (702 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2425 kcal	Białko ogółem:	103.89 g
Tłuszcz:	71.34 g	Węglowodany ogółem:	355.05 g
Węglowodany przyswajalne:	279.82 g	Błonnik pokarmowy:	33.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.57 g	Sól:	10.84 g

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)
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 słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Parówki wieprzowe Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S 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)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser gouda (7) Banan
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 Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) Jarzynowa z brukselką 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pieczeni wiec w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc słod 250ml S Pieczeniowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Ryba smażona 100g S(4,1,3) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Gulasz wiec z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S March z grosz got 180g S(1,7) Udka got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,)
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 słod 250ml S Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórk kwaszon 60g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Kalafior z pary S 50g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa delikatesowa, z kurczaka Sałata z rzodkiewką 40g S
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	Biszkopt	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: Kcal 2256 = 9102 kJ Kcal z tłuszczu 27,35 % Kcal z białka 15,50 % Kcal z węglowodanów 59,92 %	Energia: Kcal 2340 = 9810 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 57,12 %	Energia: Kcal 2347 = 9862 kJ Kcal z tłuszczu 29,80 % Kcal z białka 13,20 % Kcal z węglowodanów 59,67 %	Energia: Kcal 2242 = 9387 kJ Kcal z tłuszczu 29,89 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 56,31 %	Energia: Kcal 2187 = 9151 kJ Kcal z tłuszczu 28,12 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 59,56 %	Energia: Kcal 2121 = 7936 kJ Kcal z tłuszczu 33,01 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 51,94 %	Energia: Kcal 2425 = 9835 kJ Kcal z tłuszczu 26,48 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 58,56 %