



21.10.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (484kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (983kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (168 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

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (409kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	81.88 g
Tłuszcz:	68.91 g	Węglowodany ogółem:	296.32 g
Węglowodany przyswajalne:	236.1 g	Błonnik pokarmowy:	42.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g	Sól:	12.2 g



22.10.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (491kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (902kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (434kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	85.03 g
Tłuszcz:	68.73 g	Węglowodany ogółem:	276.84 g
Węglowodany przyswajalne:	231.84 g	Błonnik pokarmowy:	34.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sól:	11.88 g


23.10.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (562kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (230kcal)	1 i 2/3 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (779kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (479 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (379kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (203kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	73.57 g
Tłuszcz:	74.87 g	Węglowodany ogółem:	278.03 g
Węglowodany przyswajalne:	235.92 g	Błonnik pokarmowy:	31.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.26 g	Sól:	7.43 g


24.10.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (525kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (167 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

► 17:00 Kolacja (469kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	84.51 g
Tłuszcz:	75.1 g	Węglowodany ogółem:	260.22 g
Węglowodany przyswajalne:	185.55 g	Błonnik pokarmowy:	29.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.94 g	Sól:	8.67 g


25.10.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (399kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pomidor sparzony S 150g (32 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (859kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (24kcal)	10 sztuk (100g)

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (153kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	86.65 g
Tłuszcz:	74.58 g	Węglowodany ogółem:	263.09 g
Węglowodany przyswajalne:	221.07 g	Błonnik pokarmowy:	35.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.9 g	Sól:	10.69 g


26.10.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (667kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 150g (32 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (892kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (203 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (368kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	92.29 g
Tłuszcz:	81.05 g	Węglowodany ogółem:	253.78 g
Węglowodany przyswajalne:	217.8 g	Błonnik pokarmowy:	30.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.63 g	Sól:	13.35 g


27.10.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (596kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (927kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (597 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (403kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	97.67 g
Tłuszcz:	76.35 g	Węglowodany ogółem:	267.61 g
Węglowodany przyswajalne:	165.11 g	Błonnik pokarmowy:	37.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.72 g	Sól:	9.66 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 niesł 250ml S Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Sałata Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z ogórkiem 60g S Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor sparzony S 150g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 150g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser gouda (7) Kiwi
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) Jarzynowa z brukselką 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecż wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Gulasz wiep 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 Ogórki konserwowe	Kompot owoc 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Udko got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7) Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł bez cukru 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 Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
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 bez cukru na ml S (7)	Sok pomidorowy	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2062 = 8266 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 57,48 %	Energia: Kcal 2006 = 8400 kJ Kcal z tłuszczu 30,84 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 55,20 %	Energia: Kcal 2011 = 8444 kJ Kcal z tłuszczu 33,51 % Kcal z białka 14,63 % Kcal z węglowodanów 55,30 %	Energia: Kcal 2014 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 33,56 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 51,68 %	Energia: Kcal 2004 = 8379 kJ Kcal z tłuszczu 33,49 % Kcal z białka 17,30 % Kcal z węglowodanów 52,51 %	Energia: Kcal 2057 = 7665 kJ Kcal z tłuszczu 35,46 % Kcal z białka 17,95 % Kcal z węglowodanów 49,35 %	Energia: Kcal 2101 = 8779 kJ Kcal z tłuszczu 32,71 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 50,95 %