


28.10.2025 (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
Sałata (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 (758kcal)

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
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	90.43 g
Tłuszcz:	55.67 g	Węglowodany ogółem:	351.98 g
Węglowodany przyswajalne:	310.09 g	Błonnik pokarmowy:	26.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.16 g	Sól:	10.81 g


29.10.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (799kcal)

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 12:00 Obiad (819kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (475kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	93.02 g
Tłuszcz:	49.36 g	Węglowodany ogółem:	348.79 g
Węglowodany przyswajalne:	297.05 g	Błonnik pokarmowy:	28.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.05 g	Sól:	10.93 g


30.10.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (789kcal)

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)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (827kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (260 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (111 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (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:	2174 kcal	Białko ogółem:	90.49 g
Tłuszcz:	58.86 g	Węglowodany ogółem:	332.54 g
Węglowodany przyswajalne:	295.62 g	Błonnik pokarmowy:	27.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.22 g	Sól:	10.52 g


31.10.2025 (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
Sałata (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 (719kcal)

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) (77 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (494kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
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**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	89.4 g
Tłuszcz:	56.37 g	Węglowodany ogółem:	351.39 g
Węglowodany przyswajalne:	277.44 g	Błonnik pokarmowy:	29.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.96 g	Sól:	11.08 g


01.11.2025 (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)
Sałata (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 (888kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (290 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (125 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	88.27 g
Tłuszcz:	58.63 g	Węglowodany ogółem:	331.13 g
Węglowodany przyswajalne:	276.98 g	Błonnik pokarmowy:	29.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.57 g	Sól:	10.75 g


02.11.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (554kcal)

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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Poledwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (880kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	95.64 g
Tłuszcz:	58.79 g	Węglowodany ogółem:	290.05 g
Węglowodany przyswajalne:	260.48 g	Błonnik pokarmowy:	27.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.29 g	Sól:	10.12 g


03.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (815kcal)

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
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 12:00 Obiad (658kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Seler z pary 150g D(9,) (116 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (87 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)
Kiełbasa 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:	2061 kcal	Białko ogółem:	86.22 g
Tłuszcz:	50.58 g	Węglowodany ogółem:	328.03 g
Węglowodany przyswajalne:	252.42 g	Błonnik pokarmowy:	33.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.95 g	Sól:	10.31 g

wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)	poniedziałek (2025-11-03)
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) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Polędwica drobiowa S (6) Mandarynki	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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Polędwica drobiowa S (6)	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 Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Mandarynki
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) Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 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) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Seler z pary 150g D(9,) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)
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) Pomidor sparzony S 80g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Brokuł 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) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Jabł piecz 150g S	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 (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)	poniedziałek (2025-11-03)
Energia: Kcal 2231 = 9360 kJ Kcal z tłuszczu 22,46 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 63,11 %	Energia: Kcal 2163 = 9088 kJ Kcal z tłuszczu 20,54 % Kcal z białka 17,20 % Kcal z węglowodanów 64,50 %	Energia: Kcal 2174 = 9123 kJ Kcal z tłuszczu 24,37 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 61,18 %	Energia: Kcal 2232 = 9362 kJ Kcal z tłuszczu 22,73 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 62,97 %	Energia: Kcal 2158 = 9045 kJ Kcal z tłuszczu 24,45 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 61,38 %	Energia: Kcal 2023 = 8481 kJ Kcal z tłuszczu 26,15 % Kcal z białka 18,91 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2061 = 8304 kJ Kcal z tłuszczu 22,09 % Kcal z białka 16,73 % Kcal z węglowodanów 63,66 %