



28.10.2025 (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
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (855kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
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

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 17:00 Kolacja (443kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Białko ogółem:	87.87 g
Tłuszcz:	64.39 g	Węglowodany ogółem:	288.64 g
Węglowodany przyswajalne:	237.78 g	Błonnik pokarmowy:	33.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.66 g	Sól:	12.06 g



29.10.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (523kcal)

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
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (983kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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 schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (274 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

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

► 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
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal	Białko ogółem:	95.23 g
Tłuszcz:	78.63 g	Węglowodany ogółem:	256.69 g
Węglowodany przyswajalne:	209.84 g	Błonnik pokarmowy:	31.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.22 g	Sól:	10.3 g


30.10.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (549kcal)

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 pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (805kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (305 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzyny z pary 200g S (9) (92 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (375kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	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 (161kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	98.67 g
Tłuszcz:	66.28 g	Węglowodany ogółem:	275.8 g
Węglowodany przyswajalne:	232.15 g	Błonnik pokarmowy:	34.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.12 g	Sól:	11.01 g



31.10.2025 (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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (856kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba na parz 80g S(4) (167 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (466kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	83.97 g
Tłuszcz:	79.87 g	Węglowodany ogółem:	254.64 g
Węglowodany przyswajalne:	178.42 g	Błonnik pokarmowy:	30.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31 g	Sól:	8.49 g


01.11.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (495kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (997kcal)

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) (400 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (358kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (153kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	81.07 g
Tłuszcz:	74.24 g	Węglowodany ogółem:	277.01 g
Węglowodany przyswajalne:	233.34 g	Błonnik pokarmowy:	35.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.54 g	Sól:	11.23 g


02.11.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (653kcal)

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 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 (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (832kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (435kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	101.5 g
Tłuszcz:	77.36 g	Węglowodany ogółem:	261.64 g
Węglowodany przyswajalne:	211.4 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.56 g	Sól:	11.64 g


03.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (503kcal)

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

► 12:00 Obiad (857kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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)
Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10) (220 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje

► 15:00 Podwieczorek (254kcal)

Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 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
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	76.61 g
Tłuszcz:	79.82 g	Węglowodany ogółem:	289.13 g
Węglowodany przyswajalne:	244.07 g	Błonnik pokarmowy:	37.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.01 g	Sól:	9.54 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g 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) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	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 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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap kisz zasm 150g S(1) 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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzyny z pary 200g S (9)	Kompot owoc 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Ryba na parz 80g S(4) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10)	Kompot owoc 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	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z sele z kef 150g S(3,7,9,10) Jajko sadzone S (3)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynekowa S(6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) 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 bez cukru na ml S (7)	Sok pomidorowy	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2032 = 8498 kJ Kcal z tłuszczu 28,52 % Kcal z białka 17,30 % Kcal z węglowodanów 56,82 %	Energia: Kcal 2061 = 8269 kJ Kcal z tłuszczu 34,34 % Kcal z białka 18,48 % Kcal z węglowodanów 49,82 %	Energia: Kcal 2033 = 8512 kJ Kcal z tłuszczu 29,34 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 54,26 %	Energia: Kcal 2029 = 8488 kJ Kcal z tłuszczu 35,43 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 50,20 %	Energia: Kcal 2039 = 8530 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 54,34 %	Energia: Kcal 2097 = 7827 kJ Kcal z tłuszczu 33,20 % Kcal z białka 19,36 % Kcal z węglowodanów 49,91 %	Energia: Kcal 2117 = 8856 kJ Kcal z tłuszczu 33,93 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 54,63 %