


04.11.2025 (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 (727kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (473kcal)

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
Burak czerwony z pary S 50g (29 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	82.67 g
Tłuszcz:	52.49 g	Węglowodany ogółem:	351.99 g
Węglowodany przyswajalne:	310.77 g	Błonnik pokarmowy:	32.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.13 g	Sól:	11.07 g


05.11.2025 (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 (823kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (515kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	97.14 g
Tłuszcz:	54.82 g	Węglowodany ogółem:	343.18 g
Węglowodany przyswajalne:	293.93 g	Błonnik pokarmowy:	26.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.79 g	Sól:	10.55 g


06.11.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (803kcal)

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)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (475 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (172 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (476kcal)

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	82.01 g
Tłuszcz:	53.15 g	Węglowodany ogółem:	343.95 g
Węglowodany przyswajalne:	310.23 g	Błonnik pokarmowy:	24.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.21 g	Sól:	8 g


07.11.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (891kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (733kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (122 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (184 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (497kcal)

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 (17 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:	2239 kcal	Białko ogółem:	83.7 g
Tłuszcz:	57.28 g	Węglowodany ogółem:	356.45 g
Węglowodany przyswajalne:	282.55 g	Błonnik pokarmowy:	28.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g	Sól:	11.19 g


08.11.2025 (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 (720kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	97 g
Tłuszcz:	61.05 g	Węglowodany ogółem:	299.65 g
Węglowodany przyswajalne:	247.13 g	Błonnik pokarmowy:	25.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g	Sól:	9.79 g


09.11.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (569kcal)

Herbata słod 250ml S (59 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)
Polędwica drobiowa S (6) (41kcal)	50g

► 12:00 Obiad (907kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	81.7 g
Tłuszcz:	54.44 g	Węglowodany ogółem:	310.31 g
Węglowodany przyswajalne:	279.63 g	Błonnik pokarmowy:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g	Sól:	9.92 g


10.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (846kcal)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (950kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 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**

Wartość energetyczna:	2347 kcal	Białko ogółem:	105.41 g
Tłuszcz:	59.59 g	Węglowodany ogółem:	358.23 g
Węglowodany przyswajalne:	285.99 g	Błonnik pokarmowy:	30.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g	Sól:	9.08 g

wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)	poniedziałek (2025-11-10)
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 Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Mandarynki Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra (7) Kiwi Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski 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)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Kasza kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Banan Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy, chudy (7)
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 Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Gruszka pieczona S (120g)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 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) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany
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) Burak czerwony z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł 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 Serek wiejski (7) 150 g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Kielbasa delikatesowa, z kurczaka
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 (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)	poniedziałek (2025-11-10)
Energia: Kcal 2157 = 9046 kJ Kcal z tłuszczu 21,90 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 65,27 %	Energia: Kcal 2210 = 9287 kJ Kcal z tłuszczu 22,32 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 62,11 %	Energia: Kcal 2143 = 9003 kJ Kcal z tłuszczu 22,32 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 64,20 %	Energia: Kcal 2239 = 9388 kJ Kcal z tłuszczu 23,02 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 63,68 %	Energia: Kcal 2098 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 18,49 % Kcal z węglowodanów 57,13 %	Energia: Kcal 2006 = 8429 kJ Kcal z tłuszczu 24,42 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 61,88 %	Energia: Kcal 2347 = 9505 kJ Kcal z tłuszczu 22,85 % Kcal z białka 17,97 % Kcal z węglowodanów 61,05 %