



04.11.2025 (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 (784kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 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:	2177 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	68.56 g	Węglowodany ogółem:	322.29 g
Węglowodany przyswajalne:	279.65 g	Błonnik pokarmowy:	31.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.85 g	Sól:	11.25 g

 05.11.2025 (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 (861kcal)

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) (273 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 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:	2169 kcal	Białko ogółem:	93.86 g
Tłuszcz:	65.81 g	Węglowodany ogółem:	312.32 g
Węglowodany przyswajalne:	259.1 g	Błonnik pokarmowy:	28.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g	Sól:	12.61 g


06.11.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (914kcal)

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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g

► 12:00 Obiad (910kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (430kcal)

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 papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2341 kcal	Białko ogółem:	86.05 g
Tłuszcz:	76.62 g	Węglowodany ogółem:	338.43 g
Węglowodany przyswajalne:	300.84 g	Błonnik pokarmowy:	26.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.77 g	Sól:	8.65 g



07.11.2025 (piątek)

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

▶ 12:00 Obiad (957kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Kotl ryb miel na parze 80g S(1,3,4,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

▶ 17:00 Kolacja (508kcal)

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 z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2344 kcal	Białko ogółem:	93.37 g
Tłuszcz:	69.36 g	Węglowodany ogółem:	349.55 g
Węglowodany przyswajalne:	269.71 g	Błonnik pokarmowy:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.24 g	Sól:	10.15 g



08.11.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (735kcal)

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) (75kcal)	10g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Płatki na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (941kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (406 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z og kisz i marchew got 150g S (130 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:	2260 kcal	Białko ogółem:	108.5 g
Tłuszcz:	80.01 g	Węglowodany ogółem:	286.52 g
Węglowodany przyswajalne:	235.59 g	Błonnik pokarmowy:	25.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.61 g	Sól:	13.25 g

 09.11.2025 (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 (930kcal)

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) (245 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (424kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	85.01 g
Tłuszcz:	72.83 g	Węglowodany ogółem:	293.23 g
Węglowodany przyswajalne:	257.06 g	Błonnik pokarmowy:	29.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.42 g	Sól:	11.22 g



10.11.2025 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (798kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

▶ 12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 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:	2200 kcal	Białko ogółem:	100.23 g
Tłuszcz:	59.95 g	Węglowodany ogółem:	325.31 g
Węglowodany przyswajalne:	255.34 g	Błonnik pokarmowy:	28.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g	Sól:	10.51 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
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 Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Parówki oleskie S (6)	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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	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) Płatki 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 Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Banan 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 Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Gruszka pieczona S (120g) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotł ryb miel na parze 80g S(1,3,4,6,7,8,9,10,11) Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z og kisz i marchew got 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) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Potraw z kurcz 200g 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 słod 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 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) Sałata z papryką i szczyp 60g S Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	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) Kalafior z pary S 50g	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	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 2177 = 8757 kJ Kcal z tłuszczu 28,34 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 59,22 %	Energia: Kcal 2169 = 9093 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 17,31 % Kcal z węglowodanów 57,60 %	Energia: Kcal 2341 = 9825 kJ Kcal z tłuszczu 29,46 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 57,83 %	Energia: Kcal 2344 = 9829 kJ Kcal z tłuszczu 26,63 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 59,65 %	Energia: Kcal 2260 = 9456 kJ Kcal z tłuszczu 31,86 % Kcal z białka 19,20 % Kcal z węglowodanów 50,71 %	Energia: Kcal 2113 = 7909 kJ Kcal z tłuszczu 31,02 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 55,51 %	Energia: Kcal 2200 = 8892 kJ Kcal z tłuszczu 24,53 % Kcal z białka 18,22 % Kcal z węglowodanów 59,15 %