



04.11.2025 (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 (839kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

▶ 15:00 Podwieczorek (140kcal)

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

▶ 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:	2022 kcal	Białko ogółem:	85.84 g
Tłuszcz:	67.66 g	Węglowodany ogółem:	279.99 g
Węglowodany przyswajalne:	232.8 g	Błonnik pokarmowy:	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.03 g	Sól:	9.36 g


05.11.2025 (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 (826kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 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
Bur z jabł 150g S (152 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 (155kcal)

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	95.51 g
Tłuszcz:	65.21 g	Węglowodany ogółem:	283.61 g
Węglowodany przyswajalne:	241.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sól:	11.93 g


06.11.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (555kcal)

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 oleskie S (6) (223kcal)	80g

► 12:00 Obiad (928kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (380kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (203kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	87.54 g
Tłuszcz:	79.04 g	Węglowodany ogółem:	272.59 g
Węglowodany przyswajalne:	167.44 g	Błonnik pokarmowy:	36.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.8 g	Sól:	8.8 g



07.11.2025 (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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 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

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	79.46 g
Tłuszcz:	66.83 g	Węglowodany ogółem:	287.53 g
Węglowodany przyswajalne:	209.46 g	Błonnik pokarmowy:	32.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g	Sól:	8.72 g



08.11.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (382kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (913kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (176kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (176 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	109.88 g
Tłuszcz:	78.36 g	Węglowodany ogółem:	232.35 g
Węglowodany przyswajalne:	201.48 g	Błonnik pokarmowy:	27.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.71 g	Sól:	11.28 g



09.11.2025 (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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (806kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
March z grosz got 180g S(1,7) (169 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (376kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	91.52 g
Tłuszcz:	78 g	Węglowodany ogółem:	270.13 g
Węglowodany przyswajalne:	232.57 g	Błonnik pokarmowy:	31.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.5 g	Sól:	12.19 g


10.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (508kcal)

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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (1180kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (194 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (409 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (570kcal)	1 szklanka (170g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (366kcal)

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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	100.93 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	327.34 g
Węglowodany przyswajalne:	273.18 g	Błonnik pokarmowy:	46.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g	Sól:	8.73 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 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 oleskie S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa 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) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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) Mandarynki 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 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) Gruszka pieczona S (120g) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z mak 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(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) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż brązowy
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)
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) Pomidor sparzony S 80g	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 Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z wędliną S(1,6)	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Sok pomidorowy

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 2022 = 8087 kJ Kcal z tłuszczu 30,12 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 55,39 %	Energia: Kcal 2049 = 8588 kJ Kcal z tłuszczu 28,64 % Kcal z białka 18,65 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2102 = 8791 kJ Kcal z tłuszczu 33,84 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 51,87 %	Energia: Kcal 2021 = 8463 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 56,91 %	Energia: Kcal 2024 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 34,84 % Kcal z białka 21,72 % Kcal z węglowodanów 45,92 %	Energia: Kcal 2090 = 7805 kJ Kcal z tłuszczu 33,59 % Kcal z białka 17,52 % Kcal z węglowodanów 51,70 %	Energia: Kcal 2163 = 9072 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 18,66 % Kcal z węglowodanów 60,53 %