


18.11.2025 (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 (1055kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur na gor 150g S (168 kcal)	1 porcja
Kap czer got z słon 150g S (169 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 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 (36kcal)

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

► 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
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	95.69 g
Tłuszcz:	69.89 g	Węglowodany ogółem:	303.15 g
Węglowodany przyswajalne:	253.97 g	Błonnik pokarmowy:	38.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g	Sól:	12.16 g



19.11.2025 (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 (847kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (213 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 (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (486kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	88.91 g
Tłuszcz:	71.89 g	Węglowodany ogółem:	292.02 g
Węglowodany przyswajalne:	188.34 g	Błonnik pokarmowy:	37.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g	Sól:	7.71 g


20.11.2025 (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 (786kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) (285 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 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:	1999 kcal	Białko ogółem:	91.6 g
Tłuszcz:	74.89 g	Węglowodany ogółem:	256.36 g
Węglowodany przyswajalne:	209.62 g	Błonnik pokarmowy:	36.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g	Sól:	11.75 g


21.11.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (595kcal)

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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (796kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryba na parz 80g S(4) (140 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 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:	2042 kcal	Białko ogółem:	80.39 g
Tłuszcz:	71.48 g	Węglowodany ogółem:	283.22 g
Węglowodany przyswajalne:	242.43 g	Błonnik pokarmowy:	32.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g	Sól:	8.61 g



22.11.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (495kcal)

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
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (925kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (396 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy (335kcal)	2/3 szklanki (100g)

► 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 (83kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	104.34 g
Tłuszcz:	68.49 g	Węglowodany ogółem:	269.76 g
Węglowodany przyswajalne:	212.7 g	Błonnik pokarmowy:	33.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	8.6 g


23.11.2025 (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 (789kcal)

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
Bur z jabł 150g S (152 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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (561kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	87.62 g
Tłuszcz:	77.03 g	Węglowodany ogółem:	286.72 g
Węglowodany przyswajalne:	247.42 g	Błonnik pokarmowy:	31.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g	Sól:	12.24 g


24.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (656kcal)

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 gouda (7) (159kcal)	50g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (907kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Stek mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
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:	2102 kcal	Białko ogółem:	80.64 g
Tłuszcz:	76.78 g	Węglowodany ogółem:	286.72 g
Węglowodany przyswajalne:	233.14 g	Błonnik pokarmowy:	34.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.94 g	Sól:	10.18 g

wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)	poniedziałek (2025-11-24)
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) Gruszka pieczona S (120g)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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) Ser gouda (7) Gruszka pieczona S (120g)
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 Bur na gor 150g S Kap czer got z słon 150g S Krupnik 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)	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) Pulpet z fil drob i kasz jagl S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 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	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Stek mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10) Ziemniaki, gotowane w wodzie
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Jabł piecz 150g S	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) Ogórek Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa 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) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa 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	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)	poniedziałek (2025-11-24)
Energia: Kcal 2160 = 9032 kJ Kcal z tłuszczu 29,12 % Kcal z białka 17,72 % Kcal z węglowodanów 56,14 %	Energia: Kcal 2122 = 8885 kJ Kcal z tłuszczu 30,49 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 55,05 %	Energia: Kcal 1999 = 8363 kJ Kcal z tłuszczu 33,72 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 51,30 %	Energia: Kcal 2042 = 8549 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 55,48 %	Energia: Kcal 2056 = 8614 kJ Kcal z tłuszczu 29,98 % Kcal z białka 20,30 % Kcal z węglowodanów 52,48 %	Energia: Kcal 2133 = 7984 kJ Kcal z tłuszczu 32,50 % Kcal z białka 16,43 % Kcal z węglowodanów 53,77 %	Energia: Kcal 2102 = 8786 kJ Kcal z tłuszczu 32,87 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 54,56 %