



18.11.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (550kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (675kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (75 kcal)	0.5 porcji
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (559kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	90.16 g
Tłuszcz:	56.84 g	Węglowodany ogółem:	319.45 g
Węglowodany przyswajalne:	258.08 g	Błonnik pokarmowy:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.31 g	Sól:	9 g



19.11.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (553kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata z pomidorem 90g S (10 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

► 12:00 Obiad (778kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (439 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 (542kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	82.61 g
Tłuszcz:	61.24 g	Węglowodany ogółem:	328.56 g
Węglowodany przyswajalne:	268.6 g	Błonnik pokarmowy:	21.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.35 g	Sól:	7.27 g


20.11.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (668kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (78 kcal)	0.5 porcji
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Parówki oleskie S (6) (167kcal)	60g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (719kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 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) (104 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (93 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Jabł piecz z dżem 150g S (83 kcal)	1 porcja
------------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (436kcal)

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
Kielbasa 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:	2051 kcal	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	64.75 g	Węglowodany ogółem:	295.05 g
Węglowodany przyswajalne:	257.03 g	Błonnik pokarmowy:	29.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	11.36 g


21.11.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (667kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (609kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (115 kcal)	0.5 porcji
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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 (118kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	82.89 g
Tłuszcz:	65.45 g	Węglowodany ogółem:	307.99 g
Węglowodany przyswajalne:	262.12 g	Błonnik pokarmowy:	21.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.71 g	Sól:	8.19 g


22.11.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (57 kcal)	0.5 porcji
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (837kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (168kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	100.27 g
Tłuszcz:	66.27 g	Węglowodany ogółem:	307.59 g
Węglowodany przyswajalne:	237.65 g	Błonnik pokarmowy:	19.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g	Sól:	8.9 g


23.11.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (716kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (652kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (72 kcal)	0.5 porcji
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (558kcal)

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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	82.72 g
Tłuszcz:	66.61 g	Węglowodany ogółem:	325.8 g
Węglowodany przyswajalne:	273.81 g	Błonnik pokarmowy:	23.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.82 g	Sól:	9.56 g


24.11.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (605kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (796kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (196 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (468kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	73.1 g
Tłuszcz:	65.65 g	Węglowodany ogółem:	328.11 g
Węglowodany przyswajalne:	243.23 g	Błonnik pokarmowy:	33.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.1 g	Sól:	9.3 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
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 Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła 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	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Mandarynki Parówki oleskie S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Gruszka pieczona S (120g) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła 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 Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułki i rogałe maślane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Banan Ser twarogowy, chudy (7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Drożdżówka z jabłkiem	Napój owocowy 100 ml S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty "Petitki" LU
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Bur na gor 150g S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabl piecz 150g S	Kompot owoc słod 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	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S 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 słod 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 biały, gotowany	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S 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 Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S 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
Napój owocowy 100 ml S	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Jabl piecz z dżem 150g S	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Sur z mar i jab na kef 250g 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 Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Jabl piecz 150g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Paszтет wieprzowy, pieczony	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 Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g
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	Biszkopty	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

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 2120 = 8632 kJ Kcal z tłuszczu 24,13 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 60,27 %	Energia: Kcal 2166 = 8752 kJ Kcal z tłuszczu 25,45 % Kcal z białka 15,26 % Kcal z węglowodanów 60,68 %	Energia: Kcal 2051 = 8596 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 57,54 %	Energia: Kcal 2116 = 8861 kJ Kcal z tłuszczu 27,84 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 58,22 %	Energia: Kcal 2206 = 8654 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 55,77 %	Energia: Kcal 2194 = 7883 kJ Kcal z tłuszczu 27,32 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 59,40 %	Energia: Kcal 2145 = 8642 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 13,63 % Kcal z węglowodanów 61,19 %