


25.11.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (548kcal)

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
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

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

► 12:00 Obiad (764kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (405 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (53 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (60kcal)

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

► 17:00 Kolacja (499kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	86.5 g
Tłuszcz:	54.43 g	Węglowodany ogółem:	336.99 g
Węglowodany przyswajalne:	238.85 g	Błonnik pokarmowy:	25.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g	Sól:	11.27 g


26.11.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (657kcal)

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
Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (729kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 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
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	87.9 g
Tłuszcz:	55.31 g	Węglowodany ogółem:	335.16 g
Węglowodany przyswajalne:	267 g	Błonnik pokarmowy:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.28 g	Sól:	9.83 g


27.11.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (550kcal)

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)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Poledwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (856kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (594 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (496kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	95.45 g
Tłuszcz:	60.97 g	Węglowodany ogółem:	312.06 g
Węglowodany przyswajalne:	282.09 g	Błonnik pokarmowy:	23.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sól:	10.74 g


28.11.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (655kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (565kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (115 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (258kcal)

Ryż z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11) (258 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
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:	2254 kcal	Białko ogółem:	82.7 g
Tłuszcz:	64.65 g	Węglowodany ogółem:	346.24 g
Węglowodany przyswajalne:	272.78 g	Błonnik pokarmowy:	24.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.52 g	Sól:	8.08 g


29.11.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (570kcal)

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)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (865kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (509kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	80.51 g
Tłuszcz:	55.9 g	Węglowodany ogółem:	336.83 g
Węglowodany przyswajalne:	267.25 g	Błonnik pokarmowy:	24.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	9.31 g



30.11.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (761kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (762kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
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) (273 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (430kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
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:	2221 kcal	Białko ogółem:	86.42 g
Tłuszcz:	66.36 g	Węglowodany ogółem:	330.16 g
Węglowodany przyswajalne:	276.88 g	Błonnik pokarmowy:	26.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	11.16 g


01.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (557kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (87kcal)

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

► 12:00 Obiad (797kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 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:	2064 kcal	Białko ogółem:	68.06 g
Tłuszcz:	66.9 g	Węglowodany ogółem:	307.58 g
Węglowodany przyswajalne:	249.57 g	Błonnik pokarmowy:	28.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.3 g	Sól:	9.49 g

wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)	poniedziałek (2025-12-01)
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) Bułka pszenna zwykła Schab z beczi S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Gruszka pieczona S (120g)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna zwykła Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Polędwica drobiowa 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Banan	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Kasza manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Jabł piecz 150g S	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogalie maślane Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Mandarynki
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 serem	Napój owocowy 100 ml S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Herbatniki
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 Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 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 Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekanki z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Gruszka pieczona S (120g) Maślanka naturalna	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół 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 na gor 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) 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)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Ryż z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Chrupki kukurydziane	Kisiel z jabł 200ml S	Jabł piecz 150g S
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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Szynkowa S(6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z jaj 60g S(3,10) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szyńka gotowana S (6) Kalafior z pary S 50g	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	Biszkopt	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)	poniedziałek (2025-12-01)
Energia: Kcal 2147 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 22,82 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 62,78 %	Energia: Kcal 2151 = 8327 kJ Kcal z tłuszczu 23,14 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2135 = 8965 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 17,88 % Kcal z węglowodanów 58,47 %	Energia: Kcal 2254 = 9446 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 61,44 %	Energia: Kcal 2142 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 23,49 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 62,90 %	Energia: Kcal 2221 = 7986 kJ Kcal z tłuszczu 26,89 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 59,46 %	Energia: Kcal 2064 = 8303 kJ Kcal z tłuszczu 29,17 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 59,61 %