


02.12.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (590kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 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 (689kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (15 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (460 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

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

► 17:00 Kolacja (572kcal)

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (158kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (158 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	75.81 g
Tłuszcz:	56.91 g	Węglowodany ogółem:	350.23 g
Węglowodany przyswajalne:	282.01 g	Błonnik pokarmowy:	20.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	8.74 g


03.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (563kcal)

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 (20 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (779kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (541kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	59.94 g	Węglowodany ogółem:	322.97 g
Węglowodany przyswajalne:	258.05 g	Błonnik pokarmowy:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g	Sól:	10.56 g


04.12.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (888kcal)

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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (742kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (435 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (30kcal)

Napój owocowy 100 ml S (30kcal)	1 opakowanie (100ml)
---------------------------------	----------------------

► 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
Kiełbasa 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:	2241 kcal	Białko ogółem:	71.42 g
Tłuszcz:	63.32 g	Węglowodany ogółem:	356.33 g
Węglowodany przyswajalne:	319.79 g	Błonnik pokarmowy:	22.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g	Sól:	9.76 g


05.12.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (624kcal)

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
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (522kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	83.68 g
Tłuszcz:	66.18 g	Węglowodany ogółem:	338.04 g
Węglowodany przyswajalne:	254.12 g	Błonnik pokarmowy:	28.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.89 g	Sól:	9.41 g


06.12.2025 (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 (766kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (125 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (178kcal)

kaszka manna z dżemem S (7,1) (178 kcal)	1 porcja
--	----------

► 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:	2233 kcal	Białko ogółem:	90.83 g
Tłuszcz:	66.85 g	Węglowodany ogółem:	325.61 g
Węglowodany przyswajalne:	270.51 g	Błonnik pokarmowy:	21.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.54 g	Sól:	11.28 g


07.12.2025 (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 (782kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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 got 180g D S (231 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (475kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	83.03 g
Tłuszcz:	69.67 g	Węglowodany ogółem:	331.53 g
Węglowodany przyswajalne:	278.59 g	Błonnik pokarmowy:	25.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.97 g	Sól:	10.56 g


08.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (619kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (767kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (498 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (553kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal	Białko ogółem:	75.27 g
Tłuszcz:	62.55 g	Węglowodany ogółem:	345.68 g
Węglowodany przyswajalne:	219.44 g	Błonnik pokarmowy:	30.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	8.59 g

wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)	sobota (2025-12-06)	niedziela (2025-12-07)	poniedziałek (2025-12-08)
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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Banan Sałata 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Mandarynki	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) Sałata Gruszka pieczona S (120g) 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
Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior z march z pary 180g D S Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S March got 180g D S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Sał z kef 60g S(7)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Mus owocowy pasteryzowany S	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Napój owocowy 100 ml S	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	kasza manna z dżemem S (7,1)	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) Paszтет wieprzowy Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Brokuł z pary S 50g	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) Kalafior 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) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)

wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)	sobota (2025-12-06)	niedziela (2025-12-07)	poniedziałek (2025-12-08)
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 (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)	sobota (2025-12-06)	niedziela (2025-12-07)	poniedziałek (2025-12-08)
Energia: Kcal 2191 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 23,38 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 63,94 %	Energia: Kcal 2176 = 8795 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 17,61 % Kcal z węglowodanów 59,37 %	Energia: Kcal 2241 = 9282 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 12,75 % Kcal z węglowodanów 63,60 %	Energia: Kcal 2238 = 9372 kJ Kcal z tłuszczu 26,61 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 60,42 %	Energia: Kcal 2233 = 9106 kJ Kcal z tłuszczu 26,94 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 58,33 %	Energia: Kcal 2241 = 8078 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 59,18 %	Energia: Kcal 2215 = 8914 kJ Kcal z tłuszczu 25,42 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 62,43 %