



02.12.2025 (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 (874kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 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:	2057 kcal	Białko ogółem:	91.05 g
Tłuszcz:	65.64 g	Węglowodany ogółem:	285.46 g
Węglowodany przyswajalne:	246.92 g	Błonnik pokarmowy:	25.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.39 g	Sól:	9.02 g



03.12.2025 (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 (802kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 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:	2025 kcal	Białko ogółem:	96.56 g
Tłuszcz:	64.88 g	Węglowodany ogółem:	278.43 g
Węglowodany przyswajalne:	234.84 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.08 g	Sól:	11.93 g



04.12.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (660kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (776kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (443 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (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:	2055 kcal	Białko ogółem:	72.1 g
Tłuszcz:	78.77 g	Węglowodany ogółem:	279.2 g
Węglowodany przyswajalne:	237.26 g	Błonnik pokarmowy:	32.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.96 g	Sól:	11.88 g



05.12.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (567kcal)

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
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (860kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (466kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	78.41 g
Tłuszcz:	69.39 g	Węglowodany ogółem:	297.83 g
Węglowodany przyswajalne:	216.41 g	Błonnik pokarmowy:	35.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g	Sól:	8.91 g


06.12.2025 (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 (1018kcal)

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
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (334 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 (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:	2036 kcal	Białko ogółem:	101.34 g
Tłuszcz:	78.76 g	Węglowodany ogółem:	242.31 g
Węglowodany przyswajalne:	195.98 g	Błonnik pokarmowy:	26.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.49 g	Sól:	10.04 g

 07.12.2025 (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 (743kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (368kcal)

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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	87.03 g
Tłuszcz:	79.74 g	Węglowodany ogółem:	251.52 g
Węglowodany przyswajalne:	216.96 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.21 g	Sól:	12.87 g


08.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (546kcal)

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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (801kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) (558 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (559kcal)

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)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	83.2 g
Tłuszcz:	56.91 g	Węglowodany ogółem:	305.51 g
Węglowodany przyswajalne:	195.02 g	Błonnik pokarmowy:	43.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.74 g	Sól:	10.01 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
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) Masło ekstra (7)	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) Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa 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) Gruszka pieczona S (120g) 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 Jarzynowa z brukselką i fasolką szp 300ml 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 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Szpinałkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	Kompot owoc 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) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 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) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar 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
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 ciekhanowski (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) 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) Kalafior 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) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata
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	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Sok pomidorowy

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 2057 = 8267 kJ Kcal z tłuszczu 28,72 % Kcal z białka 17,71 % Kcal z węglowodanów 55,51 %	Energia: Kcal 2025 = 8492 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 55,00 %	Energia: Kcal 2055 = 8604 kJ Kcal z tłuszczu 34,50 % Kcal z białka 14,03 % Kcal z węglowodanów 54,35 %	Energia: Kcal 2075 = 8684 kJ Kcal z tłuszczu 30,10 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 57,41 %	Energia: Kcal 2036 = 8505 kJ Kcal z tłuszczu 34,82 % Kcal z białka 19,91 % Kcal z węglowodanów 47,61 %	Energia: Kcal 2019 = 7497 kJ Kcal z tłuszczu 35,55 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 49,83 %	Energia: Kcal 2015 = 8421 kJ Kcal z tłuszczu 25,42 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 60,65 %