


09.12.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (588kcal)

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
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 (697kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	0.5 porcji
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (60kcal)

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

► 17:00 Kolacja (539kcal)

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
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:	2160 kcal	Białko ogółem:	83.05 g
Tłuszcz:	64.35 g	Węglowodany ogółem:	320.41 g
Węglowodany przyswajalne:	248.83 g	Błonnik pokarmowy:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.4 g	Sól:	9.49 g


10.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (619kcal)

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)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (816kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (125 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (190kcal)

kaszka manna z dżemem S (7,1) (190 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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	101.84 g
Tłuszcz:	64.61 g	Węglowodany ogółem:	322.2 g
Węglowodany przyswajalne:	260.29 g	Błonnik pokarmowy:	21.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g	Sól:	10.94 g



11.12.2025 (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 (921kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (431kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	79.97 g
Tłuszcz:	53.47 g	Węglowodany ogółem:	329.21 g
Węglowodany przyswajalne:	299.64 g	Błonnik pokarmowy:	21.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.32 g	Sól:	6.84 g


12.12.2025 (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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (675kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g
Ryba na parz 80g S(4) (104 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (70 kcal)	0.5 porcji

► 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
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:	2203 kcal	Białko ogółem:	90.54 g
Tłuszcz:	64.98 g	Węglowodany ogółem:	324.33 g
Węglowodany przyswajalne:	236.44 g	Błonnik pokarmowy:	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g	Sól:	9.42 g


13.12.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

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
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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (752kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja
Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (391 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	82.51 g
Tłuszcz:	58.68 g	Węglowodany ogółem:	336.37 g
Węglowodany przyswajalne:	265.26 g	Błonnik pokarmowy:	20.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.87 g	Sól:	9.29 g


14.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (746kcal)

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) (105kcal)	14g
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 (699kcal)

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
Bur z jabł 150g S (117 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (473kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	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:	2186 kcal	Białko ogółem:	84.17 g
Tłuszcz:	63.85 g	Węglowodany ogółem:	328.62 g
Węglowodany przyswajalne:	277.46 g	Błonnik pokarmowy:	23.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	11.07 g

wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)	sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)	poniedziałek (2025-12-15)
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) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Mandarynki	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) Gruszka pieczona S (120g)	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 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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabl piecz 150g S
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml 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 Kasza kuskus gotow S (1) Ryba na parz 80g S(4) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna Gruszka pieczona S (120g)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł 150g S Piecz wieprz z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Gulasz wieprz z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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
Napój owocowy 100 ml S	kaszka manna z dżemem S (7,1)	Mandarynki	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Chrupki kukurydziane	Kisiel z jabł 200ml S	Koktajl bananowy 200 ml 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) 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) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior 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) Szynka gotowana S (6) Brokuł 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	Biszkopty	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-12-09)	środa (2025-12-10)	czwartek (2025-12-11)	piątek (2025-12-12)	sobota (2025-12-13)	niedziela (2025-12-14)	poniedziałek (2025-12-15)
Energia: Kcal 2160 = 8793 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 59,34 %	Energia: Kcal 2250 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 18,10 % Kcal z węglowodanów 57,28 %	Energia: Kcal 2079 = 8734 kJ Kcal z tłuszczu 23,15 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 63,34 %	Energia: Kcal 2203 = 9223 kJ Kcal z tłuszczu 26,55 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 58,89 %	Energia: Kcal 2173 = 8259 kJ Kcal z tłuszczu 24,30 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 61,92 %	Energia: Kcal 2186 = 7848 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 60,13 %	Energia: Kcal 2104 = 8472 kJ Kcal z tłuszczu 25,75 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 62,34 %