


**09.12.2025 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (783kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                  | 1 porcja              |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (203 kcal)       | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Chleb baltonowski (254kcal)                     | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Schab z beczki S (6) (45kcal)                   | 40g                   |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                   |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)                  | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (872kcal)**

|                                                             |                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                          | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                      | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal) | 1 porcja              |
| 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              |

**► 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**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2368 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 95.11 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 69.2 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 354.08 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 304.03 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 32.4 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.9 g    | <b>Sól:</b>                | 11.82 g  |

 10.12.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (858kcal)

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                      | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                         | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g                   |
| Pasztet 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) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Mandarynki (32kcal)                                 | 1 sztuka (70g)        |

► 12:00 Obiad (946kcal)

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                      | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                  | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| 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) (355 kcal)                | 1 porcja              |
| Bur z jabł 150g S (152 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:             | 2349 kcal | Białko ogółem:      | 109.33 g |
| Tłuszcz:                          | 71.74 g   | Węglowodany ogółem: | 325.84 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 275.27 g  | Błonnik pokarmowy:  | 25.79 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.68 g   | Sól:                | 10.94 g  |


**11.12.2025 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (789kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                      | 1 porcja              |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                         | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| 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) (214 kcal) | 1 porcja              |
| Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)                   | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (896kcal)**

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                 | 1 porcja |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 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 |

**► 17:00 Kolacja (471kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)      | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)   | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                   | 1/8 sztuki (10g)      |
| Kielbasa 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**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2243 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>85.86 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>57.88 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>354.42 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>321.37 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>23.23 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>28.1 g</b>    | <b>Sól:</b>                | <b>7.88 g</b>   |


**12.12.2025 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (913kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                  | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                     | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)        | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                   |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)        | 1 porcja              |
| Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)             | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (784kcal)**

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                 | 1 porcja |
| Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)                 | 170g     |
| Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)                   | 1 porcja |
| Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)    | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (562kcal)**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 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 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**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2377 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>93 g</b>     |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>69.66 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>354.35 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>278.96 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>30.46 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>30.66 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>10.06 g</b>  |


**13.12.2025 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (773kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (11 kcal)                  | 1 porcja              |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)       | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                     | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)                | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                   |
| Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)      | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (815kcal)**

|                                                               |                      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| 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             |
| Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal) | 1 porcja             |
| Maślanka naturalna (88kcal)                                   | 3/4 szklanki (200ml) |
| Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)                           | 1 porcja             |

**► 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 (83kcal)**

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Wafle ryżowe (83kcal) | 2 sztuki (20g) |
|-----------------------|----------------|


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2180 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>88.44 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>60.8 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>329.25 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>270.97 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>25.27 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>31.5 g</b>    | <b>Sól:</b>                | <b>10.33 g</b>  |


**14.12.2025 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (736kcal)**

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (229kcal)   | 80g                   |
| Masło ekstra (7) (90kcal)                  | 12g                   |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g)        |

**► 12:00 Obiad (917kcal)**

|                                                               |                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                        | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| 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              |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł 150g S (152 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**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2184 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>82.83 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>75.83 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>303.03 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>272.52 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>25.1 g</b>   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>33.34 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>11.72 g</b>  |


**15.12.2025 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (863kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)       | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (11 kcal)                        | 1 porcja              |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)              | 2 łyżeczki (30g)      |
| Chleb baltonowski (254kcal)                           | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal) | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                            | 14g                   |
| Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)                     | 50g                   |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)                           | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (792kcal)**

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                       | 1 porcja |
| Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)                   | 170g     |
| Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)           | 1 porcja |
| Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)                             | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (513kcal)**

|                                               |                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)                   | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                | 1/8 sztuki (10g)      |
| Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal) | 40g                   |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                    | 14g                   |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)            | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2248 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>78.81 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>64.7 g</b>    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>351.3 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>273 g</b>     | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>35.26 g</b> |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>33.42 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>10.45 g</b> |

| 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)                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                            | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                    | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                          | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                           | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                      | <b>08:00 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Sałata<br>Chleb baltonowski<br>Schab z beczki S (6)<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)<br>Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Sałata<br>Mandarynki | Herbata słod 250ml S<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Masło ekstra (7)<br>Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Polędwica drobiowa S (6) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Ser bia z kef i koper 60g S(7)<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)<br>Gruszka pieczona S (120g) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)<br>Masło ekstra (7)<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu            | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Chleb baltonowski<br>Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Masło ekstra (7)<br>Ser twarogowy, chudy (7)<br>Jabł piecz 150g S |
| <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                        | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                              | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                               | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                          | <b>12:00 Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| Kompot owoc słod 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Barszcz czerw z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Brokuł z march z pary 180g D S    | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S                                                            | Kompot owoc słod 250ml S<br>Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jabł piecz 150g S                                                                        | Kompot owoc słod 250ml S<br>Kasza kuskus gotow S (1)<br>Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryba na parz 80g S(4)<br>Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)                                                | Kompot owoc słod 250ml S<br>Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Maślanka naturalna<br>Gruszka pieczona S (120g)                                 | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Piecz wieprz w sos wól 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S | Kompot owoc słod 250ml S<br>Gulasz wieprz z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kasza jęczmienna gotow S (1)<br>Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sał z kef 60g S(7)                                                                |
| <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                              | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                      | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                            | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                             | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                        | <b>17:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)<br>Pomidor sparzony S 80g                                                            | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kiełbasa Szynkowa S(6)<br>Brokuł z pary S 50g                                                                                                  | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kiełbasa kminkowa S (6)<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g                                                                                | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Past z jaj 60g S(3,10)<br>Kalafior z pary S 50g                                                                                      | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Ser gouda (7)                                                                                                 | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Szynka gotowana S (6)<br>Brokuł z pary S 50g                                                     | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Masło ekstra (7)<br>Sałata z pomidorem 90g S                                                                                              |
| <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                        | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                      | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                       | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                  | <b>20:00 Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                               |
| Budyń słod na ml 150ml S                                                                                                                                                                          | Biszkopty                                                                                                                                                                                                                 | Herbatniki                                                                                                                                                                                                | Kisiel z jabł 200ml S                                                                                                                                                                                           | Wafle ryżowe                                                                                                                                                                                                     | 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:<br>Kcal 2368 = 9926 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,30 %<br>Kcal z białka 16,07 %<br>Kcal z węglowodanów 59,81 % | Energia:<br>Kcal 2349 = 9484 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,49 %<br>Kcal z białka 18,62 %<br>Kcal z węglowodanów 55,49 % | Energia:<br>Kcal 2243 = 9429 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,22 %<br>Kcal z białka 15,31 %<br>Kcal z węglowodanów 63,20 % | Energia:<br>Kcal 2377 = 9954 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,38 %<br>Kcal z białka 15,65 %<br>Kcal z węglowodanów 59,63 % | Energia:<br>Kcal 2180 = 9140 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,10 %<br>Kcal z białka 16,23 %<br>Kcal z węglowodanów 60,41 % | Energia:<br>Kcal 2184 = 8192 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,25 %<br>Kcal z białka 15,17 %<br>Kcal z węglowodanów 55,50 % | Energia:<br>Kcal 2248 = 9075 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,90 %<br>Kcal z białka 14,02 %<br>Kcal z węglowodanów 62,51 % |