


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 (739kcal)

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) (183 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (79 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	94.21 g
Tłuszcz:	53.2 g	Węglowodany ogółem:	352 g
Węglowodany przyswajalne:	304.36 g	Błonnik pokarmowy:	31.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sól:	10.84 g


10.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (820kcal)

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
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)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► 12:00 Obiad (846kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (107 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 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:	2211 kcal	Białko ogółem:	104.81 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	323.47 g
Węglowodany przyswajalne:	275.5 g	Błonnik pokarmowy:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.9 g	Sól:	11.31 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 (860kcal)

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) (548 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**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	85.85 g
Tłuszcz:	53.85 g	Węglowodany ogółem:	354.39 g
Węglowodany przyswajalne:	321.37 g	Błonnik pokarmowy:	23.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.34 g	Sól:	7.88 g


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 (664kcal)

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) (155 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (77 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (494kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	89.68 g
Tłuszcz:	50.21 g	Węglowodany ogółem:	354.44 g
Węglowodany przyswajalne:	279.22 g	Błonnik pokarmowy:	30.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.19 g	Sól:	11.08 g


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
Kiełbasa 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 (414kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	83.28 g
Tłuszcz:	52.6 g	Węglowodany ogółem:	329.41 g
Węglowodany przyswajalne:	271.13 g	Błonnik pokarmowy:	25.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g	Sól:	10.27 g


14.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (618kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Półdewica sopocka S (6) (96kcal)	80g

► 12:00 Obiad (885kcal)

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
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 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:	2034 kcal	Białko ogółem:	85.21 g
Tłuszcz:	59.34 g	Węglowodany ogółem:	301.05 g
Węglowodany przyswajalne:	272.94 g	Błonnik pokarmowy:	25.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g	Sól:	11.4 g


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 (676kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 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**

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Białko ogółem:	78.28 g
Tłuszcz:	52.87 g	Węglowodany ogółem:	349.56 g
Węglowodany przyswajalne:	271.6 g	Błonnik pokarmowy:	34.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g	Sól:	10.44 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) Sałata Chleb baltonowski Schab z beczki 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 Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Mandarynki Polędwica sopocka S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski 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 Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Polędwica sopocka S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabł piecz 150g S
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 Bur z jabł 150g S Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	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) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Brokułowa 300ml 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)
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) Pomidor sparzony S 80g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	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 Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S
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	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: Kcal 2212 = 9289 kJ Kcal z tłuszczu 21,65 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 63,65 %	Energia: Kcal 2211 = 9274 kJ Kcal z tłuszczu 24,33 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 58,52 %	Energia: Kcal 2207 = 9279 kJ Kcal z tłuszczu 21,96 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 64,23 %	Energia: Kcal 2189 = 9180 kJ Kcal z tłuszczu 20,64 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 64,77 %	Energia: Kcal 2085 = 8747 kJ Kcal z tłuszczu 22,71 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 63,20 %	Energia: Kcal 2034 = 8528 kJ Kcal z tłuszczu 26,26 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 59,20 %	Energia: Kcal 2132 = 8602 kJ Kcal z tłuszczu 22,32 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 65,58 %