


**16.12.2025 (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) |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)                  | 1 porcja              |
| Schab z beczki S (6) (45kcal)                   | 40g                   |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g                   |

**► 12:00 Obiad (772kcal)**

|                                                                    |                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                 | 1 porcja              |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)                 | 1 porcja              |
| Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł 150g S (152 kcal)                                       | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                             | 3 i 1/2 sztuki (300g) |

**► 17:00 Kolacja (535kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)      | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (48kcal) | 40g                   |

**► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2264 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>94.02 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>54.95 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>361.87 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>301.99 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>30.25 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>27.43 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>11.67 g</b>  |


**17.12.2025 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (824kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                      | 1 porcja              |
| Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                         | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g                   |
| Szynka gotowana S (6) (44kcal)                      | 40g                   |
| Kiwi (42kcal)                                       | 1 sztuka (70g)        |

**► 12:00 Obiad (827kcal)**

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                     | 1 porcja |
| Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal) | 1 porcja |
| Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (476 kcal)       | 1 porcja |
| Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)              | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (511kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2232 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>89.44 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>54.44 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>357.41 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>259.04 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>29.68 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>27.74 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>10.38 g</b>  |


**18.12.2025 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (807kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g                   |
| Salata (2kcal)                                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja              |
| Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)                  | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (48kcal)                    | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (811kcal)**

|                                                                |                       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                             | 1 porcja              |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)              | 1 porcja              |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                         | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| kalafior z pary 200g D S (101 kcal)                            | 1 porcja              |

**► 17:00 Kolacja (478kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 kminkowa S (6) (49kcal) | 40g                   |
| Brokuł z pary S 50g (17 kcal)    | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2183 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 93.2 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 55.91 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 339.52 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 300.14 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 30.21 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.03 g   | <b>Sól:</b>                | 11.03 g  |


**19.12.2025 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (875kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| 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) (228 kcal)        | 1 porcja              |
| Mandarynki (32kcal)                             | 1 sztuka (70g)        |

**► 12:00 Obiad (692kcal)**

|                                                     |                       |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                  | 1 porcja              |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)       | 1 porcja              |
| Ryba na parz 80g S(4) (77 kcal)                     | 1 porcja              |
| Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (122 kcal) | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)              | 3 i 1/2 sztuki (300g) |

**► 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**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2179 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>85.12 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>51.58 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>354.92 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>318.06 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>29.03 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>27.01 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>11.08 g</b>  |


**20.12.2025 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (773kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata słod 250ml S (11 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                   |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)       | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (868kcal)**

|                                                         |          |
|---------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                      | 1 porcja |
| Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal) | 1 porcja |
| Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (429 kcal)     | 1 porcja |
| Ryż biały, gotowany (204kcal)                           | 170g     |

**► 17:00 Kolacja (430kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 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 sopocka S (6) (48kcal) | 40g                   |

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2154 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 104.72 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 63.85 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 299.48 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 250.66 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.81 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.43 g   | <b>Sól:</b>                | 10.17 g  |


**21.12.2025 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (749kcal)**

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (105kcal)               | 14g                   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)   | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |

**► 12:00 Obiad (799kcal)**

|                                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                            | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Cukier (48kcal)                                                   | 1 łyżka (12g)         |
| 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              |
| Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) | 1 porcja              |
| Bur na gor 150g S (132 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**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2081 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 85.75 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 59.7 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 310.49 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 279.78 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.5 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.37 g   | <b>Sól:</b>                | 11.32 g  |


**22.12.2025 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (858kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)       | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (11 kcal)                        | 1 porcja              |
| Chleb baltonowski (254kcal)                           | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                            | 14g                   |
| Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal) | 1 porcja              |
| Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)                     | 50g                   |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)              | 2 łyżeczki (30g)      |
| Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)                   | 1 porcja              |

**► 12:00 Obiad (840kcal)**

|                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                    | 1 porcja |
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)                     | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (606 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)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                 | 14g                   |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal) | 1/3 sztuki (40g)      |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)           | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2249 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>102.67 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>55.13 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>344.39 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>210.39 g</b>  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>35.26 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>24.36 g</b>   | <b>Sól:</b>                | <b>10.23 g</b>  |

| wtorek (2025-12-16)                                                                                                                                                                               | środa (2025-12-17)                                                                                                                                                                 | czwartek (2025-12-18)                                                                                                                                                                                              | piątek (2025-12-19)                                                                                                                                                                              | sobota (2025-12-20)                                                                                                                                                                                              | niedziela (2025-12-21)                                                                                                                                                                             | poniedziałek (2025-12-22)                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Cukinia z pary S 50g<br>Schab z beczki S (6)<br>Masło ekstra (7) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Szynka gotowana S (6)<br>Kiwi | Herbata słod 250ml S<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Sałata<br>Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Polędwica sopocka S (6) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Ser bia z kef i koper 60g S(7)<br>Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)<br>Mandarynki | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)<br>Masło ekstra (7)<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu                                       | 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>Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Ser twarogowy, chudy (7)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Gruszka pieczona S (120g) |
| <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>Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie               | Kompot owoc słod 250ml S<br>Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Brokuł z march z pary 180g D S                                 | Kompot owoc słod 250ml S<br>Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>kalafior z pary 200g D S                              | Kompot owoc słod 250ml S<br>Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryba na parz 80g S(4)<br>Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie                              | Kompot owoc słod 250ml S<br>Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryż biały, gotowany                                                                      | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Cukier<br>Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur na gor 150g S | Kompot owoc słod 250ml S<br>Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,)                                                                                                                |
| <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>Jabł piecz 150g S<br>Polędwica sopocka S (6)                                                                           | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Ser bia z kef 60g S(7)                                                          | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa kminkowa S (6)<br>Brokuł z pary S 50g                                                                                          | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kalafior z pary S 50g<br>Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)                                                               | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Polędwica sopocka S (6)                                                                                       | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa krotoszyńska S (6)<br>Brokuł z pary S 50g                                                                      | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa delikatesowa, z kurczaka<br>Pomidor sparzony S 80g                                                                                                          |
| <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 (2025-12-16)                                                                                                | środa (2025-12-17)                                                                                                 | czwartek (2025-12-18)                                                                                              | piątek (2025-12-19)                                                                                                | sobota (2025-12-20)                                                                                                | niedziela (2025-12-21)                                                                                             | poniedziałek (2025-12-22)                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Energia:<br>Kcal 2264 = 9498 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,84 %<br>Kcal z białka 16,61 %<br>Kcal z węglowodanów 63,93 % | Energia:<br>Kcal 2232 = 9359 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,95 %<br>Kcal z białka 16,03 %<br>Kcal z węglowodanów 64,05 % | Energia:<br>Kcal 2183 = 9165 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,05 %<br>Kcal z białka 17,08 %<br>Kcal z węglowodanów 62,21 % | Energia:<br>Kcal 2179 = 9146 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,30 %<br>Kcal z białka 15,63 %<br>Kcal z węglowodanów 65,15 % | Energia:<br>Kcal 2154 = 9026 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,68 %<br>Kcal z białka 19,45 %<br>Kcal z węglowodanów 55,61 % | Energia:<br>Kcal 2081 = 7777 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,82 %<br>Kcal z białka 16,48 %<br>Kcal z węglowodanów 59,68 % | Energia:<br>Kcal 2249 = 9082 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,06 %<br>Kcal z białka 18,26 %<br>Kcal z węglowodanów 61,25 % |