



16.12.2025 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (761kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (995kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 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 (458kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2388 kcal	Białko ogółem:	104.23 g
Tłuszcz:	69.78 g	Węglowodany ogółem:	349.47 g
Węglowodany przyswajalne:	305.04 g	Błonnik pokarmowy:	33.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	12.25 g



17.12.2025 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (744kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (993kcal)

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) (573 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (486kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	86.95 g
Tłuszcz:	70.68 g	Węglowodany ogółem:	339.63 g
Węglowodany przyswajalne:	237.75 g	Błonnik pokarmowy:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.66 g	Sól:	9.98 g



18.12.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (771kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (43 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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (824kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S (9) (92 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 17:00 Kolacja (430kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	90.98 g
Tłuszcz:	60.83 g	Węglowodany ogółem:	315.68 g
Węglowodany przyswajalne:	271.83 g	Błonnik pokarmowy:	34.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g	Sól:	11.52 g



19.12.2025 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (761kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
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

▶ 12:00 Obiad (798kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (206 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	83.27 g
Tłuszcz:	71.14 g	Węglowodany ogółem:	315.02 g
Węglowodany przyswajalne:	278.27 g	Błonnik pokarmowy:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g	Sól:	9.42 g



20.12.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (765kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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
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 (883kcal)

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) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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 (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	106.89 g
Tłuszcz:	71.63 g	Węglowodany ogółem:	300.71 g
Węglowodany przyswajalne:	249.31 g	Błonnik pokarmowy:	27.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.56 g	Sól:	9.66 g



21.12.2025 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (701kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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 (862kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (300 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (418kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	78.53 g
Tłuszcz:	76.08 g	Węglowodany ogółem:	271.74 g
Węglowodany przyswajalne:	239.43 g	Błonnik pokarmowy:	25.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.73 g	Sól:	12.06 g


22.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (810kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydza 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
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (1019kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (757 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	101.75 g
Tłuszcz:	67.75 g	Węglowodany ogółem:	347.41 g
Węglowodany przyswajalne:	272.91 g	Błonnik pokarmowy:	32.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.42 g	Sól:	10.64 g

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)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata z pomidorem 90g S Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Gruszka
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 Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc słod 250ml S Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z kap kisz 180g S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba smażona 100g S(4,1,3)	Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bur na gor 150g S Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Cukinia z pary S 50g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kielbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa delikatesowa, z kurczaka Sałata z rzodkiewką 40g 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 (2025-12-16)	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: Kcal 2388 = 9657 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 58,54 %	Energia: Kcal 2293 = 9602 kJ Kcal z tłuszczu 27,74 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 59,25 %	Energia: Kcal 2112 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 25,92 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 59,79 %	Energia: Kcal 2185 = 9157 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 57,67 %	Energia: Kcal 2232 = 9350 kJ Kcal z tłuszczu 28,88 % Kcal z białka 19,16 % Kcal z węglowodanów 53,89 %	Energia: Kcal 2039 = 7587 kJ Kcal z tłuszczu 33,58 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 53,31 %	Energia: Kcal 2355 = 9543 kJ Kcal z tłuszczu 25,89 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 59,01 %