


16.12.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (590kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (642kcal)

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) (238 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

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

► 17:00 Kolacja (572kcal)

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	80.3 g
Tłuszcz:	57.01 g	Węglowodany ogółem:	339.99 g
Węglowodany przyswajalne:	247.47 g	Błonnik pokarmowy:	22.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g	Sól:	8.88 g


17.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (587kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (594kcal)

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) (243 kcal)	0.5 porcji
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (260kcal)

kaszka manna z dżemem S (7,1) (260 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (534kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	78.7 g
Tłuszcz:	53.78 g	Węglowodany ogółem:	335.2 g
Węglowodany przyswajalne:	257.54 g	Błonnik pokarmowy:	22.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.99 g	Sól:	10.53 g



18.12.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (518kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (830kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
kalafior z pary 200g D S (101 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (438kcal)

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
Kielbasa 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**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	83.04 g
Tłuszcz:	62.07 g	Węglowodany ogółem:	307.98 g
Węglowodany przyswajalne:	273.65 g	Błonnik pokarmowy:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	Sól:	8.98 g


19.12.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (642kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Mandarynki (45kcal)	1 i 1/2 sztuki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (597kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	81.45 g
Tłuszcz:	65.11 g	Węglowodany ogółem:	300.81 g
Węglowodany przyswajalne:	254.66 g	Błonnik pokarmowy:	21.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g	Sól:	8.2 g


20.12.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (57 kcal)	0.5 porcji
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (847kcal)

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 (168kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	101.69 g
Tłuszcz:	67.45 g	Węglowodany ogółem:	309.06 g
Węglowodany przyswajalne:	249.85 g	Błonnik pokarmowy:	21.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.04 g	Sól:	8.99 g


21.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (746kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (724kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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 (110 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 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**

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	81.06 g
Tłuszcz:	68.75 g	Węglowodany ogółem:	327.47 g
Węglowodany przyswajalne:	275.63 g	Błonnik pokarmowy:	23.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	10.6 g



22.12.2025 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (588kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (836kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (609 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (172 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kiełbasa 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:	2171 kcal	Białko ogółem:	93.04 g
Tłuszcz:	64.33 g	Węglowodany ogółem:	316.01 g
Węglowodany przyswajalne:	242.71 g	Błonnik pokarmowy:	30.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.6 g	Sól:	9.95 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
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 Bułka pszenna zwykła Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Kiwi	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata z pomidorem 90g S	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Mandarynki	Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła 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)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułki i rogałe masłane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata Gruszka pieczona S (120g) Ser twarogowy, chudy (7)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Napój owocowy 100 ml S	Chrupki kukurydziane	Drożdżówka z jabłkiem	Mus owocowy pasteryzowany S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty "Petitki" LU
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 Kukurydziana 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) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z pary 200g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Mus owocowy pasteryzowany S	kasza manna z dżemem S (7,1)	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Chrupki kukurydziane	Kisiel z jabł 200ml S	Sur z mar i jab na kef 250g 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) Paszтет wieprzowy Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa 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	Biszkopty "Petitki" LU	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 2160 = 8717 kJ Kcal z tłuszczu 23,75 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 62,96 %	Energia: Kcal 2105 = 8570 kJ Kcal z tłuszczu 22,99 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 63,70 %	Energia: Kcal 2074 = 8697 kJ Kcal z tłuszczu 26,93 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 59,40 %	Energia: Kcal 2076 = 8700 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 15,69 % Kcal z węglowodanów 57,96 %	Energia: Kcal 2222 = 8977 kJ Kcal z tłuszczu 27,32 % Kcal z białka 18,31 % Kcal z węglowodanów 55,64 %	Energia: Kcal 2213 = 7956 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 59,19 %	Energia: Kcal 2171 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 26,67 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 58,22 %