

 23.12.2025 (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 (779kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 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

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	100.28 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	340.61 g
Węglowodany przyswajalne:	302.89 g	Błonnik pokarmowy:	27.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.95 g	Sól:	11.6 g


24.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (869kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (537kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (866kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2342 kcal	Białko ogółem:	84.88 g
Tłuszcz:	74.38 g	Węglowodany ogółem:	345.25 g
Węglowodany przyswajalne:	293.19 g	Błonnik pokarmowy:	29.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g	Sól:	12.35 g


25.12.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (591kcal)

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
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g

► 12:00 Obiad (955kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (651kcal)

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
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	91.81 g
Tłuszcz:	79.8 g	Węglowodany ogółem:	312.07 g
Węglowodany przyswajalne:	280.53 g	Błonnik pokarmowy:	26.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.97 g	Sól:	12.14 g


26.12.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (576kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (868kcal)

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
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka schab dusz w sos koper 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (660kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Parówki wieprzowe (230kcal)	1 i 2/3 sztuki (80g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	81.33 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	326.18 g
Węglowodany przyswajalne:	295.45 g	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.27 g	Sól:	9.29 g


27.12.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (810kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (808kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (476kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	80.84 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	320.37 g
Węglowodany przyswajalne:	255.52 g	Błonnik pokarmowy:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.45 g	Sól:	9 g


28.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (776kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (890kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (328 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (123 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (556kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	89.19 g
Tłuszcz:	78.3 g	Węglowodany ogółem:	315.62 g
Węglowodany przyswajalne:	283.38 g	Błonnik pokarmowy:	26.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.16 g	Sól:	11.5 g


29.12.2025 (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 (795kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (33 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (324 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (567kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (123 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	93.01 g
Tłuszcz:	62.29 g	Węglowodany ogółem:	356.82 g
Węglowodany przyswajalne:	278.16 g	Błonnik pokarmowy:	35.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.89 g	Sól:	11.47 g

wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)	poniedziałek (2025-12-29)
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 becзки S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Sałata Mandarynki Ser gouda (7) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Banan Schab z becзки S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Mandarynki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Paszтет wieprzowy, pieczony Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Gruszka pieczona S (120g) Jajko gotowane S (3)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabł piecz 150g S	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydzy 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 Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Chleb baltonowski Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos koper 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Pulpet wp i kasz jagł S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Herbata słod 250ml S Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Polędwica drobiowa S (6)
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 (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)	poniedziałek (2025-12-29)
Energia: Kcal 2275 = 9547 kJ Kcal z tłuszczu 24,42 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 59,89 %	Energia: Kcal 2342 = 9810 kJ Kcal z tłuszczu 28,58 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 58,97 %	Energia: Kcal 2284 = 8633 kJ Kcal z tłuszczu 31,44 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 54,65 %	Energia: Kcal 2222 = 9331 kJ Kcal z tłuszczu 29,20 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 58,72 %	Energia: Kcal 2177 = 8509 kJ Kcal z tłuszczu 28,02 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 58,86 %	Energia: Kcal 2280 = 8587 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 55,37 %	Energia: Kcal 2305 = 9322 kJ Kcal z tłuszczu 24,32 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 61,92 %