


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 (743kcal)

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 (66 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 (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:	2216 kcal	Białko ogółem:	99.66 g
Tłuszcz:	55.81 g	Węglowodany ogółem:	339.91 g
Węglowodany przyswajalne:	304.26 g	Błonnik pokarmowy:	27.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.51 g	Sól:	10.62 g


24.12.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (849kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (496kcal)

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) (314 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (725kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (210 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) (129 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:	2140 kcal	Białko ogółem:	73.12 g
Tłuszcz:	49.71 g	Węglowodany ogółem:	361.83 g
Węglowodany przyswajalne:	309.69 g	Błonnik pokarmowy:	30.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.92 g	Sól:	11.41 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 (881kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March got 180g D S (146 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (454kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Białko ogółem:	84.49 g
Tłuszcz:	53.2 g	Węglowodany ogółem:	311.55 g
Węglowodany przyswajalne:	282.91 g	Błonnik pokarmowy:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.14 g	Sól:	10.33 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 (920kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (197 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 (462kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Białko ogółem:	78.67 g
Tłuszcz:	57.04 g	Węglowodany ogółem:	323.38 g
Węglowodany przyswajalne:	295.85 g	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.37 g	Sól:	10.14 g


27.12.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (686kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
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
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (795kcal)

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) (209 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:	2040 kcal	Białko ogółem:	79.41 g
Tłuszcz:	54.7 g	Węglowodany ogółem:	317.3 g
Węglowodany przyswajalne:	252.61 g	Błonnik pokarmowy:	22.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g	Sól:	9.36 g


28.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (594kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (921kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (461kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	76.6 g
Tłuszcz:	57.92 g	Węglowodany ogółem:	313.62 g
Węglowodany przyswajalne:	283.78 g	Błonnik pokarmowy:	26.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.16 g	Sól:	9.76 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 (704kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 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) (84 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (643kcal)

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) (199 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:	2290 kcal	Białko ogółem:	92.97 g
Tłuszcz:	60.3 g	Węglowodany ogółem:	357.36 g
Węglowodany przyswajalne:	278.56 g	Błonnik pokarmowy:	35.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.17 g	Sól:	11.53 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 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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Gruszka pieczona S (120g) Jajko gotowane S (3) Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabł piecz 150g S Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydz 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) Udło got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie March got 180g D S	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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Pomidor sparzony S 80g Ser bia z kef 60g S(7)	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 Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	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 Polędwica drobiowa S (6)	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 2216 = 9308 kJ Kcal z tłuszczu 22,67 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 61,36 %	Energia: Kcal 2140 = 8978 kJ Kcal z tłuszczu 20,91 % Kcal z białka 13,67 % Kcal z węglowodanów 67,63 %	Energia: Kcal 2013 = 8458 kJ Kcal z tłuszczu 23,79 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 61,91 %	Energia: Kcal 2076 = 8717 kJ Kcal z tłuszczu 24,73 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 62,31 %	Energia: Kcal 2040 = 7945 kJ Kcal z tłuszczu 24,13 % Kcal z białka 15,57 % Kcal z węglowodanów 62,22 %	Energia: Kcal 2034 = 8520 kJ Kcal z tłuszczu 25,63 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 61,68 %	Energia: Kcal 2290 = 9260 kJ Kcal z tłuszczu 23,70 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 62,42 %