



23.12.2025 (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 (924kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (178 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (491kcal)

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
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:	2350 kcal	Białko ogółem:	101.62 g
Tłuszcz:	70.17 g	Węglowodany ogółem:	341.38 g
Węglowodany przyswajalne:	298.59 g	Błonnik pokarmowy:	32.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.37 g	Sól:	12.88 g



24.12.2025 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (827kcal)

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
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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

▶ 12:00 Obiad (537kcal)

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

▶ 17:00 Kolacja (867kcal)

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 S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 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:	2301 kcal	Białko ogółem:	84.2 g
Tłuszcz:	76.29 g	Węglowodany ogółem:	332.83 g
Węglowodany przyswajalne:	279.25 g	Błonnik pokarmowy:	31.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.45 g	Sól:	12.23 g

 25.12.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (535kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (601kcal)

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
Salata z ogórkiem 60g S (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:	2178 kcal	Białko ogółem:	88.58 g
Tłuszcz:	79.74 g	Węglowodany ogółem:	290.57 g
Węglowodany przyswajalne:	256.72 g	Błonnik pokarmowy:	29.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	11.85 g


26.12.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (913kcal)

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 (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 (612kcal)

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
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:	2131 kcal	Białko ogółem:	78.47 g
Tłuszcz:	76.78 g	Węglowodany ogółem:	297.24 g
Węglowodany przyswajalne:	263.93 g	Błonnik pokarmowy:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.75 g	Sól:	8.99 g



27.12.2025 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (802kcal)

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 wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Gruszka (70kcal)	1 sztuka (120g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (844kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (476kcal)

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
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (95 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	78.28 g
Tłuszcz:	71.91 g	Węglowodany ogółem:	321.85 g
Węglowodany przyswajalne:	254.55 g	Błonnik pokarmowy:	25.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.62 g	Sól:	9.25 g

 28.12.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (738kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (896kcal)

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
Kap czer got z słon 150g S (129 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (497kcal)

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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	86.04 g
Tłuszcz:	80.7 g	Węglowodany ogółem:	292.23 g
Węglowodany przyswajalne:	256.41 g	Błonnik pokarmowy:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.32 g	Sól:	11.81 g



29.12.2025 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (825kcal)

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 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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

▶ 12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (625kcal)

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
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:	2406 kcal	Białko ogółem:	98.47 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	362.65 g
Węglowodany przyswajalne:	279.82 g	Błonnik pokarmowy:	39.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.44 g	Sól:	11.22 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
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 becзки 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) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z ogórkiem 60g S Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Banan Schab z becзки S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Mandarynki Szyunka gotowana S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет wieprzowy, pieczony Gruszka Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabłko	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) Jabłko
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 Ogórkowa z ryż 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) Kap czer got 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Chleb baltonowski	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 z grosz got 180g S(1,7)	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 Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kielb 350g 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) Kap czer got z słon 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagł S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g 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 Chleb żytni razowy 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 S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Ogórek kwaszony Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S 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 2350 = 9851 kJ Kcal z tłuszczu 26,87 % Kcal z białka 17,30 % Kcal z węglowodanów 58,11 %	Energia: Kcal 2301 = 9644 kJ Kcal z tłuszczu 29,84 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 57,86 %	Energia: Kcal 2178 = 8190 kJ Kcal z tłuszczu 32,95 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2131 = 8941 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 55,79 %	Energia: Kcal 2205 = 8621 kJ Kcal z tłuszczu 29,35 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 58,39 %	Energia: Kcal 2189 = 8195 kJ Kcal z tłuszczu 33,18 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 53,40 %	Energia: Kcal 2406 = 9752 kJ Kcal z tłuszczu 26,04 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 60,29 %