


23.12.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (491kcal)

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 niesł 250ml S (3 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 (933kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Kap czer got 150g S (133 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

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

► 17:00 Kolacja (443kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	66.87 g	Węglowodany ogółem:	293.84 g
Węglowodany przyswajalne:	246.28 g	Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g	Sól:	13.07 g

 24.12.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (564kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 12:00 Obiad (516kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (393 kcal)	1 porcja
Chleb graham (116kcal)	1 i 2/3 kromki (50g)

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (855kcal)

Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 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 (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2003 kcal	Białko ogółem:	74.29 g
Tłuszcz:	79.08 g	Węglowodany ogółem:	263.98 g
Węglowodany przyswajalne:	219.85 g	Błonnik pokarmowy:	35.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.04 g	Sól:	11.95 g



25.12.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (421kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (871kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (184 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (70kcal)

Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (555kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	97.34 g
Tłuszcz:	79.86 g	Węglowodany ogółem:	257.68 g
Węglowodany przyswajalne:	219.65 g	Błonnik pokarmowy:	33.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g	Sól:	12.63 g



26.12.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (480kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
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 (820kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (566kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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 (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

 Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	83.52 g
Tłuszcz:	74.68 g	Węglowodany ogółem:	277.01 g
Węglowodany przyswajalne:	242.3 g	Błonnik pokarmowy:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.75 g	Sól:	9.11 g



27.12.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (712kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml

► 12:00 Obiad (772kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kielb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (543 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (420kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (153kcal)

Kanapka żytnia z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	88.71 g
Tłuszcz:	78.86 g	Węglowodany ogółem:	270.11 g
Węglowodany przyswajalne:	172.28 g	Błonnik pokarmowy:	37.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.73 g	Sól:	11.45 g


28.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (603kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (807kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (123 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (460kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (188kcal)

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (188 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	94.13 g
Tłuszcz:	79.64 g	Węglowodany ogółem:	278.4 g
Węglowodany przyswajalne:	242.41 g	Błonnik pokarmowy:	30.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.37 g	Sól:	11.86 g


29.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (551kcal)

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 niesł 250ml S (3 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 (767kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (547kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	86.52 g
Tłuszcz:	67.75 g	Węglowodany ogółem:	288.7 g
Węglowodany przyswajalne:	241.57 g	Błonnik pokarmowy:	37.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g	Sól:	11.11 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 niesł 250ml S 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 niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Schab z beczki S (6) Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Mandarynki Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Paszтет wieprzowy, pieczony Gruszka pieczona S (120g) Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S 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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S 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 250ml S Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Chleb graham	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 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 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kielb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Selerowa 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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Mandarynki	Gruszka pieczona S (120g)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Koktajl bananowy 200 ml 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 niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor sparzony S 80g	Herbata niesł 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 niesł 250ml S Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Sałata Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata Połędwica drobiowa S (6) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)
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 bez cukru na ml S (7)	Sok pomidorowy	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Sok pomidorowy

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 2117 = 8872 kJ Kcal z tłuszczu 28,43 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 55,52 %	Energia: Kcal 2003 = 8372 kJ Kcal z tłuszczu 35,53 % Kcal z białka 14,84 % Kcal z węglowodanów 52,72 %	Energia: Kcal 2078 = 7746 kJ Kcal z tłuszczu 34,59 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 49,60 %	Energia: Kcal 2048 = 8593 kJ Kcal z tłuszczu 32,82 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 54,10 %	Energia: Kcal 2093 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 33,91 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 51,62 %	Energia: Kcal 2152 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 51,75 %	Energia: Kcal 2044 = 8562 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 56,50 %