


23.12.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (588kcal)

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
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

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

► 12:00 Obiad (628kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (60kcal)

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

► 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:	2091 kcal	Białko ogółem:	91.4 g
Tłuszcz:	53.01 g	Węglowodany ogółem:	320.48 g
Węglowodany przyswajalne:	257.76 g	Błonnik pokarmowy:	21.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.68 g	Sól:	10.55 g



24.12.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (660kcal)

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (483kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (250 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (795kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	77.31 g
Tłuszcz:	65.54 g	Węglowodany ogółem:	320.73 g
Węglowodany przyswajalne:	257 g	Błonnik pokarmowy:	26.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.37 g	Sól:	11.52 g


25.12.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (541kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (10 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (848kcal)

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) (184 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 15:00 Podwieczorek (70kcal)

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

► 17:00 Kolacja (524kcal)

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) (75kcal)	10g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	88.32 g
Tłuszcz:	68.29 g	Węglowodany ogółem:	303.11 g
Węglowodany przyswajalne:	270.51 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.68 g	Sól:	11.46 g



26.12.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (540kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (744kcal)

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
Bitka schab dusz w sos koper 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (144 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 (559kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Parówki wieprzowe (172kcal)	1 i 1/4 sztuki (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	82.85 g
Tłuszcz:	64.12 g	Węglowodany ogółem:	315.64 g
Węglowodany przyswajalne:	271.96 g	Błonnik pokarmowy:	24.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g	Sól:	9.3 g


27.12.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (850kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (60kcal)

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

► 12:00 Obiad (708kcal)

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 kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (431 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (514kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	80.46 g
Tłuszcz:	64.8 g	Węglowodany ogółem:	347.97 g
Węglowodany przyswajalne:	271.72 g	Błonnik pokarmowy:	23.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.25 g	Sól:	8.99 g


28.12.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (657kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 12:00 Obiad (606kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Bur na gor 150g S (71 kcal)	0.5 porcji
Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (252 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

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

► 17:00 Kolacja (554kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
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:	2137 kcal	Białko ogółem:	80.71 g
Tłuszcz:	63.65 g	Węglowodany ogółem:	318.9 g
Węglowodany przyswajalne:	270.38 g	Błonnik pokarmowy:	21.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g	Sól:	8.99 g


29.12.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (630kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Bułki i rogalie masłane (197kcal)	60g
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (87kcal)

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

► 12:00 Obiad (640kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Sal z kef 60g S(7) (45 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) (99 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (553kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	82.4 g
Tłuszcz:	67.52 g	Węglowodany ogółem:	306.91 g
Węglowodany przyswajalne:	251.26 g	Błonnik pokarmowy:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.99 g	Sól:	8.21 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) Bułka pszenna zwykła Schab z becзки S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Mandarynki Ser gouda (7)	Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Schab z becзки S (6) Banan Chleb baltonowski	Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Chleb baltonowski Szynka gotowana S (6) Mandarynki Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Chleb baltonowski Paszтет wieprzowy, pieczony Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) Jajko gotowane S (3) Gruszka pieczona S (120g)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu Jabł piecz 150g S	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabł piecz 150g S
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	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Biszkopty	Napój owocowy 100 ml S	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbatniki
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) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	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) 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) Bitka schab dusz w sos koper 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kielb i jarz 350g D 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) Bur na gor 150g S Piecz wiep z pieca 150g S(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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Napój owocowy 100 ml S	Chrupki kukurydziane	Gruszka pieczona S (120g)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Chrupki kukurydziane	Kisiel z jabł 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 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie 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)	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 Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Parówki wieprzowe	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)

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)
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	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 2091 = 8525 kJ Kcal z tłuszczu 22,82 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 61,31 %	Energia: Kcal 2146 = 8641 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 14,41 % Kcal z węglowodanów 59,78 %	Energia: Kcal 2128 = 8215 kJ Kcal z tłuszczu 28,88 % Kcal z białka 16,60 % Kcal z węglowodanów 56,98 %	Energia: Kcal 2119 = 8892 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 59,58 %	Energia: Kcal 2260 = 8613 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 14,24 % Kcal z węglowodanów 61,59 %	Energia: Kcal 2137 = 7636 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 15,11 % Kcal z węglowodanów 59,69 %	Energia: Kcal 2133 = 8590 kJ Kcal z tłuszczu 28,49 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 57,55 %