


06.01.2026 (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 (824kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (471kcal)

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
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	91.88 g
Tłuszcz:	52.54 g	Węglowodany ogółem:	320.01 g
Węglowodany przyswajalne:	284.7 g	Błonnik pokarmowy:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.1 g	Sód:	3994.3 mg


07.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (804kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (743kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (70 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	80.82 g
Tłuszcz:	47.86 g	Węglowodany ogółem:	327.09 g
Węglowodany przyswajalne:	280.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.5 g	Sód:	3696.79 mg


08.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (789kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (898kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (478kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	102.36 g
Tłuszcz:	59.94 g	Węglowodany ogółem:	316.02 g
Węglowodany przyswajalne:	280.01 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g	Sód:	3829.08 mg


09.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (913kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (738kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (494kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	86.01 g
Tłuszcz:	55.12 g	Węglowodany ogółem:	338.48 g
Węglowodany przyswajalne:	300.02 g	Błonnik pokarmowy:	30.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.71 g	Sód:	4430.65 mg


10.01.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (851kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (263 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (414kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	78.1 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	291.36 g
Węglowodany przyswajalne:	255.11 g	Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.66 g	Sód:	3442.83 mg


11.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (587kcal)

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
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Półdewica drobiowa S (6) (65kcal)	80g

► 12:00 Obiad (928kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (311 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (473kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1988 kcal	Białko ogółem:	84.16 g
Tłuszcz:	59.72 g	Węglowodany ogółem:	289.31 g
Węglowodany przyswajalne:	262.26 g	Błonnik pokarmowy:	24.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.08 g	Sód:	3167.16 mg


12.01.2026 (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 (996kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (364kcal)	1 i 1/3 szklanki (100g)

► 17:00 Kolacja (464kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	90.06 g
Tłuszcz:	55.06 g	Węglowodany ogółem:	379.72 g
Węglowodany przyswajalne:	317.36 g	Błonnik pokarmowy:	28.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.45 g	Sód:	4704.45 mg

wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)	poniedziałek (2026-01-12)
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 beczki 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 Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Mandarynki Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Gruszka pieczona S (120g)	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 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 kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabl 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 Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabl piecz 150g S Kasza jęczmienna gotow S (1)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł 150g S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Sał z kef 60g S(7) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny
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 Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)	czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)	poniedziałek (2026-01-12)
Energia: Kcal 2078 = 8719 kJ Kcal z tłuszczu 22,76 % Kcal z białka 17,69 % Kcal z węglowodanów 61,60 %	Energia: Kcal 2015 = 8453 kJ Kcal z tłuszczu 21,38 % Kcal z białka 16,04 % Kcal z węglowodanów 64,93 %	Energia: Kcal 2165 = 9091 kJ Kcal z tłuszczu 24,92 % Kcal z białka 18,91 % Kcal z węglowodanów 58,39 %	Energia: Kcal 2145 = 8999 kJ Kcal z tłuszczu 23,13 % Kcal z białka 16,04 % Kcal z węglowodanów 63,12 %	Energia: Kcal 2038 = 8525 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	Energia: Kcal 1988 = 8330 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 58,21 %	Energia: Kcal 2323 = 9753 kJ Kcal z tłuszczu 21,33 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 65,38 %


13.01.2026 (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 (782kcal)

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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (228 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (459kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	88.87 g
Tłuszcz:	50.3 g	Węglowodany ogółem:	314.65 g
Węglowodany przyswajalne:	280.03 g	Błonnik pokarmowy:	26.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.31 g	Sód:	3690.16 mg


14.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1021kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (519kcal)

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 bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	86.52 g
Tłuszcz:	69.27 g	Węglowodany ogółem:	351.48 g
Węglowodany przyswajalne:	317.17 g	Błonnik pokarmowy:	26.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	Sód:	3484.46 mg


15.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (841kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (919kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (550 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (479kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	76.35 g
Tłuszcz:	58.51 g	Węglowodany ogółem:	365.1 g
Węglowodany przyswajalne:	327.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.13 g	Sód:	3575.74 mg


16.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (918kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (751kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 19:00 Kolacja (494kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	84.93 g
Tłuszcz:	61.43 g	Węglowodany ogółem:	331.3 g
Węglowodany przyswajalne:	271.39 g	Błonnik pokarmowy:	30.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sód:	4431.25 mg


17.01.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (820kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (612 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (414kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	81.84 g
Tłuszcz:	61.72 g	Węglowodany ogółem:	290.33 g
Węglowodany przyswajalne:	257.92 g	Błonnik pokarmowy:	23.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.54 g	Sód:	3637.55 mg


18.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (572kcal)

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) (90kcal)	12g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Polędwica drobiowa S (6) (65kcal)	80g

► 12:00 Obiad (955kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (222 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (475kcal)

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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	82.77 g
Tłuszcz:	59.42 g	Węglowodany ogółem:	295.3 g
Węglowodany przyswajalne:	266.6 g	Błonnik pokarmowy:	24.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.69 g	Sód:	3168.52 mg


19.01.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (809kcal)

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

► 12:00 Obiad (1034kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Żurek z kiel jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (331 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (464kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	96.36 g
Tłuszcz:	72.45 g	Węglowodany ogółem:	328.93 g
Węglowodany przyswajalne:	276.98 g	Błonnik pokarmowy:	26.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sód:	3453.85 mg

wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)	poniedziałek (2026-01-19)
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 beczki 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 Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Szynka gotowana S (6) Banan Sałata	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jabl piecz 150g S	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 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) Gruszka pieczona S (120g)
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 wp z szyn 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) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z ol 60g S(10)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czar z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) March z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 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 Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł 150g S Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Żurek z kiel jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)	poniedziałek (2026-01-19)
Energia: Kcal 2024 = 8495 kJ Kcal z tłuszczu 22,37 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 62,18 %	Energia: Kcal 2330 = 9781 kJ Kcal z tłuszczu 26,76 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 60,34 %	Energia: Kcal 2239 = 9421 kJ Kcal z tłuszczu 23,52 % Kcal z białka 13,64 % Kcal z węglowodanów 65,23 %	Energia: Kcal 2163 = 9064 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 61,27 %	Energia: Kcal 2007 = 8407 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 57,86 %	Energia: Kcal 2002 = 8388 kJ Kcal z tłuszczu 26,71 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 59,00 %	Energia: Kcal 2307 = 9664 kJ Kcal z tłuszczu 28,26 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 57,03 %


20.01.2026 (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 (746kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11) (148 kcal)	1 porcja

► 19:00 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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	95.59 g
Tłuszcz:	52.9 g	Węglowodany ogółem:	307.9 g
Węglowodany przyswajalne:	271.28 g	Błonnik pokarmowy:	28.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sód:	3714.36 mg


21.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (911kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (152 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (70 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)

► 19:00 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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	86.22 g
Tłuszcz:	54.97 g	Węglowodany ogółem:	341.68 g
Węglowodany przyswajalne:	296.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g	Sód:	4741.31 mg


22.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (855kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (896kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (70 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (479kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	82.55 g
Tłuszcz:	54.16 g	Węglowodany ogółem:	364.83 g
Węglowodany przyswajalne:	278.28 g	Błonnik pokarmowy:	29.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.52 g	Sód:	4363.58 mg


23.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (904kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (779kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (497kcal)

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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	87.31 g
Tłuszcz:	62.26 g	Węglowodany ogółem:	327.75 g
Węglowodany przyswajalne:	252.65 g	Błonnik pokarmowy:	30.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.21 g	Sód:	4431.95 mg


24.01.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (813kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (140 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (414kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	86.14 g
Tłuszcz:	63.54 g	Węglowodany ogółem:	281.11 g
Węglowodany przyswajalne:	247.77 g	Błonnik pokarmowy:	25.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g	Sód:	4333.71 mg


25.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (480kcal)

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) (90kcal)	12g
Polędwica drobiowa S (6) (65kcal)	80g

► 12:00 Obiad (1002kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (518kcal)

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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (92kcal)	80g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	97.38 g
Tłuszcz:	63.73 g	Węglowodany ogółem:	271.5 g
Węglowodany przyswajalne:	242.81 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g	Sód:	3210.07 mg


26.01.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (809kcal)

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

► 12:00 Obiad (1008kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (464kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	78.36 g
Tłuszcz:	62.82 g	Węglowodany ogółem:	363.04 g
Węglowodany przyswajalne:	308.42 g	Błonnik pokarmowy:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g	Sód:	2575.31 mg

wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)	poniedziałek (2026-01-26)
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 beczki 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 Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Banan Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) 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 kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g)
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 Bitka schab dusz w sos w 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Lane ciast na ros z białka jaja 300ml D(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Makaron bezjajeczny	Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
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) Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)	poniedziałek (2026-01-26)
Energia: Kcal 2045 = 8578 kJ Kcal z tłuszczu 23,28 % Kcal z białka 18,70 % Kcal z węglowodanów 60,22 %	Energia: Kcal 2155 = 9050 kJ Kcal z tłuszczu 22,96 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 63,42 %	Energia: Kcal 2230 = 9351 kJ Kcal z tłuszczu 21,86 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 65,44 %	Energia: Kcal 2180 = 9132 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 60,14 %	Energia: Kcal 2000 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 28,59 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 56,22 %	Energia: Kcal 2000 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 28,68 % Kcal z białka 19,48 % Kcal z węglowodanów 54,30 %	Energia: Kcal 2281 = 9574 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 13,74 % Kcal z węglowodanów 63,66 %


27.01.2026 (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 (727kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (492kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (65kcal)	80g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	89.91 g
Tłuszcz:	56.25 g	Węglowodany ogółem:	295.13 g
Węglowodany przyswajalne:	260.16 g	Błonnik pokarmowy:	27.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g	Sód:	4150.97 mg


28.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (790kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (769kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 19:00 Kolacja (518kcal)

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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	79.45 g
Tłuszcz:	61.14 g	Węglowodany ogółem:	313.92 g
Węglowodany przyswajalne:	277.46 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.45 g	Sód:	3506.61 mg


29.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (841kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (733kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (561kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (100 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	85.21 g
Tłuszcz:	54.51 g	Węglowodany ogółem:	337.22 g
Węglowodany przyswajalne:	299.86 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.97 g	Sód:	3750.41 mg


30.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (918kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (698kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (77 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 19:00 Kolacja (494kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	89.02 g
Tłuszcz:	50.32 g	Węglowodany ogółem:	336.45 g
Węglowodany przyswajalne:	258.44 g	Błonnik pokarmowy:	33.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.17 g	Sód:	4508.85 mg


31.01.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (930kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (203 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 19:00 Kolacja (414kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	80.77 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	319.04 g
Węglowodany przyswajalne:	271.64 g	Błonnik pokarmowy:	31.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.07 g	Sód:	3781.1 mg


01.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (480kcal)

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) (90kcal)	12g
Polędwica drobiowa S (6) (65kcal)	80g

► 12:00 Obiad (1005kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
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) (400 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (195 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (521kcal)

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
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (92kcal)	80g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	82.04 g
Tłuszcz:	68.06 g	Węglowodany ogółem:	277.21 g
Węglowodany przyswajalne:	249.1 g	Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.8 g	Sód:	3111.02 mg


02.02.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (812kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (773kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (141 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (464kcal)

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
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	84.53 g
Tłuszcz:	58.93 g	Węglowodany ogółem:	310.52 g
Węglowodany przyswajalne:	252.07 g	Błonnik pokarmowy:	33.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.09 g	Sód:	3730.11 mg

wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)	poniedziałek (2026-02-02)
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 beczki 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 Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Szynka gotowana S (6) Banan Sałata	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jabł piecz 150g S	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Polędwica drobiowa S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Gruszka pieczona S (120g)
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 Brokuł z march z pary 180g D S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Mandarynki	Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Szpinakowa z mak 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)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Piec 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 Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Polędwica drobiowa S (6)

wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)	niedziela (2026-02-01)	poniedziałek (2026-02-02)
Energia: Kcal 2002 = 8388 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 58,97 %	Energia: Kcal 2077 = 8708 kJ Kcal z tłuszczu 26,49 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 60,46 %	Energia: Kcal 2135 = 8964 kJ Kcal z tłuszczu 22,98 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 63,18 %	Energia: Kcal 2110 = 8841 kJ Kcal z tłuszczu 21,46 % Kcal z białka 16,88 % Kcal z węglowodanów 63,78 %	Energia: Kcal 2117 = 8875 kJ Kcal z tłuszczu 26,97 % Kcal z białka 15,26 % Kcal z węglowodanów 60,28 %	Energia: Kcal 2006 = 8399 kJ Kcal z tłuszczu 30,54 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 55,28 %	Energia: Kcal 2049 = 8594 kJ Kcal z tłuszczu 25,88 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 60,62 %