


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 (956kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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:	2210 kcal	Białko ogółem:	89.56 g
Tłuszcz:	67.86 g	Węglowodany ogółem:	320.9 g
Węglowodany przyswajalne:	285.42 g	Błonnik pokarmowy:	26.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sód:	3995.95 mg


07.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (858kcal)

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
Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
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)

► 12:00 Obiad (840kcal)

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) (280 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:	2166 kcal	Białko ogółem:	81.9 g
Tłuszcz:	62.18 g	Węglowodany ogółem:	330.87 g
Węglowodany przyswajalne:	281.35 g	Błonnik pokarmowy:	30.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g	Sód:	3697.99 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 (1029kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2296 kcal	Białko ogółem:	102.78 g
Tłuszcz:	74.43 g	Węglowodany ogółem:	316.1 g
Węglowodany przyswajalne:	279.98 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.29 g	Sód:	3814.63 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 (810kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 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 (562kcal)

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 jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	89.11 g
Tłuszcz:	69.55 g	Węglowodany ogółem:	337.71 g
Węglowodany przyswajalne:	299.31 g	Błonnik pokarmowy:	30.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.62 g	Sód:	4022.55 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
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (910kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (509kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	84.12 g
Tłuszcz:	80.01 g	Węglowodany ogółem:	294.9 g
Węglowodany przyswajalne:	257.94 g	Błonnik pokarmowy:	28.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.23 g	Sód:	3805.83 mg


11.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (736kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (835kcal)

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 (152 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (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:	2044 kcal	Białko ogółem:	85.24 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	289.07 g
Węglowodany przyswajalne:	260.02 g	Błonnik pokarmowy:	23.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.06 g	Sód:	3168.53 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) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Mandarynki	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 Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	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) Jabł piecz 150g S
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wieprz dusz w sos w 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 wieprz z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł 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 w 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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2210 = 9259 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 58,08 %	Energia: Kcal 2166 = 8714 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 61,10 %	Energia: Kcal 2296 = 9635 kJ Kcal z tłuszczu 29,18 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 55,07 %	Energia: Kcal 2285 = 9573 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 59,12 %	Energia: Kcal 2192 = 9159 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 53,81 %	Energia: Kcal 2044 = 7613 kJ Kcal z tłuszczu 28,66 % Kcal z białka 16,68 % Kcal z węglowodanów 56,57 %	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 (872kcal)

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) (318 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (583kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	90.03 g
Tłuszcz:	72.13 g	Węglowodany ogółem:	317.33 g
Węglowodany przyswajalne:	282.55 g	Błonnik pokarmowy:	26.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.41 g	Sód:	3879.06 mg


14.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 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

► 17:00 Kolacja (541kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	87.34 g
Tłuszcz:	75.07 g	Węglowodany ogółem:	352.25 g
Węglowodany przyswajalne:	315.85 g	Błonnik pokarmowy:	27.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.36 g	Sód:	4329.89 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 (932kcal)

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
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

► 17:00 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:	2252 kcal	Białko ogółem:	76.85 g
Tłuszcz:	55.11 g	Węglowodany ogółem:	375.21 g
Węglowodany przyswajalne:	337.62 g	Błonnik pokarmowy:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g	Sód:	3167.96 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)

▶ 17:00 Kolacja (562kcal)

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 jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	88 g
Tłuszcz:	67.86 g	Węglowodany ogółem:	330.49 g
Węglowodany przyswajalne:	270.64 g	Błonnik pokarmowy:	30.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g	Sód:	4011.05 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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (766kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (509kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	84.09 g
Tłuszcz:	62.72 g	Węglowodany ogółem:	296.09 g
Węglowodany przyswajalne:	263.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g	Sód:	3862.51 mg


18.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (736kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 12:00 Obiad (917kcal)

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) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 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:	2128 kcal	Białko ogółem:	81.01 g
Tłuszcz:	75.43 g	Węglowodany ogółem:	291.25 g
Węglowodany przyswajalne:	261.15 g	Błonnik pokarmowy:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.28 g	Sód:	3166.47 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

► 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:	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) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	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 Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	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 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 czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	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
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 Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2238 = 9372 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 56,72 %	Energia: Kcal 2390 = 10025 kJ Kcal z tłuszczu 28,27 % Kcal z białka 14,62 % Kcal z węglowodanów 58,95 %	Energia: Kcal 2252 = 9474 kJ Kcal z tłuszczu 22,02 % Kcal z białka 13,65 % Kcal z węglowodanów 66,64 %	Energia: Kcal 2231 = 9342 kJ Kcal z tłuszczu 27,38 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 59,25 %	Energia: Kcal 2048 = 8583 kJ Kcal z tłuszczu 27,56 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 57,83 %	Energia: Kcal 2128 = 7955 kJ Kcal z tłuszczu 31,90 % Kcal z białka 15,23 % Kcal z węglowodanów 54,75 %	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 (795kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (538kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	101.14 g
Tłuszcz:	58.03 g	Węglowodany ogółem:	308.49 g
Węglowodany przyswajalne:	269.83 g	Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.15 g	Sód:	4097.82 mg


21.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (914kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (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 (566kcal)

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
Parówki wieprzowe (144kcal)	1 sztuka (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2391 kcal	Białko ogółem:	86.88 g
Tłuszcz:	79.39 g	Węglowodany ogółem:	346.16 g
Węglowodany przyswajalne:	298.83 g	Błonnik pokarmowy:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.16 g	Sód:	5365.61 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 (1058kcal)

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) (573 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 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:	2392 kcal	Białko ogółem:	82.57 g
Tłuszcz:	72.18 g	Węglowodany ogółem:	364.9 g
Węglowodany przyswajalne:	278.28 g	Błonnik pokarmowy:	29.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sód:	4363.88 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 (565kcal)

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 jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	90.38 g
Tłuszcz:	68.69 g	Węglowodany ogółem:	326.94 g
Węglowodany przyswajalne:	251.9 g	Błonnik pokarmowy:	30.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.3 g	Sód:	4011.75 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 (934kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (379 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 19:00 Kolacja (509kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	107.98 g
Tłuszcz:	76.31 g	Węglowodany ogółem:	284.21 g
Węglowodany przyswajalne:	249.41 g	Błonnik pokarmowy:	26.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.87 g	Sód:	4154.41 mg


25.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (644kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g

► 12:00 Obiad (938kcal)

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 z grosz got 180g S(1,7) (203 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (472kcal)

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) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Białko ogółem:	90.7 g
Tłuszcz:	74.52 g	Węglowodany ogółem:	266.58 g
Węglowodany przyswajalne:	236.01 g	Błonnik pokarmowy:	25.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g	Sód:	3227.37 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 Paszтет wieprzowy, pieczony	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) Jabl 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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7)	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 Lane ciast na ros 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) Brokuł z march z pary 180g D S	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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 z grosz got 180g S(1,7)	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) Jabl 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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Cukinia z pary S 50g	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) Past z jaj 60g S(3,10) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa 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 2116 = 8870 kJ Kcal z tłuszczu 24,68 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 58,32 %	Energia: Kcal 2391 = 10024 kJ Kcal z tłuszczu 29,88 % Kcal z białka 14,53 % Kcal z węglowodanów 57,91 %	Energia: Kcal 2392 = 10019 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 13,81 % Kcal z węglowodanów 61,02 %	Energia: Kcal 2248 = 9410 kJ Kcal z tłuszczu 27,50 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 58,17 %	Energia: Kcal 2216 = 9271 kJ Kcal z tłuszczu 30,99 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 51,30 %	Energia: Kcal 2054 = 7661 kJ Kcal z tłuszczu 32,65 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 51,91 %	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 (713kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
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

► 19:00 Kolacja (583kcal)

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
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	84.8 g
Tłuszcz:	65.97 g	Węglowodany ogółem:	297.22 g
Węglowodany przyswajalne:	262.09 g	Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.16 g	Sód:	4335.77 mg


28.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 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 (541kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	80.3 g
Tłuszcz:	66.95 g	Węglowodany ogółem:	314.75 g
Węglowodany przyswajalne:	276.17 g	Błonnik pokarmowy:	28.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.16 g	Sód:	4352.11 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 (823kcal)

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) (250 kcal)	1 porcja

► 19:00 Kolacja (660kcal)

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) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	87.45 g
Tłuszcz:	69.17 g	Węglowodany ogółem:	350.32 g
Węglowodany przyswajalne:	310.14 g	Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.44 g	Sód:	3835.05 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 (818kcal)

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
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 (562kcal)

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 jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	92.34 g
Tłuszcz:	69.77 g	Węglowodany ogółem:	336.36 g
Węglowodany przyswajalne:	258.18 g	Błonnik pokarmowy:	33.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sód:	4101.25 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
Kiełbasa 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 (509kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2212 kcal	Białko ogółem:	85.93 g
Tłuszcz:	71.65 g	Węglowodany ogółem:	318.88 g
Węglowodany przyswajalne:	271.48 g	Błonnik pokarmowy:	31.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.23 g	Sód:	4140.3 mg


01.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (644kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g

► 12:00 Obiad (915kcal)

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) (355 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 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:	2034 kcal	Białko ogółem:	75.88 g
Tłuszcz:	73.09 g	Węglowodany ogółem:	278.17 g
Węglowodany przyswajalne:	248.46 g	Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g	Sód:	3110.97 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 (912kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos musztardowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji

► 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:	2188 kcal	Białko ogółem:	80.49 g
Tłuszcz:	66.17 g	Węglowodany ogółem:	332.87 g
Węglowodany przyswajalne:	273.78 g	Błonnik pokarmowy:	34.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.92 g	Sód:	4010.02 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) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	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 Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7)	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 Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Fil z kurcz na parz 80g S(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 Piecz 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) Jajko sadzone S (3) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos musztardowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	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) Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	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 2079 = 8704 kJ Kcal z tłuszczu 28,56 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	Energia: Kcal 2138 = 8953 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 58,89 %	Energia: Kcal 2324 = 9750 kJ Kcal z tłuszczu 26,79 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 60,30 %	Energia: Kcal 2298 = 9615 kJ Kcal z tłuszczu 27,33 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 58,55 %	Energia: Kcal 2212 = 9268 kJ Kcal z tłuszczu 29,15 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 57,66 %	Energia: Kcal 2034 = 7563 kJ Kcal z tłuszczu 32,34 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 54,70 %	Energia: Kcal 2188 = 9165 kJ Kcal z tłuszczu 27,22 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 60,85 %