


06.01.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (482kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1057kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (188 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (242 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 17:00 Kolacja (375kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	82.52 g
Tłuszcz:	81.53 g	Węglowodany ogółem:	249.14 g
Węglowodany przyswajalne:	212.73 g	Błonnik pokarmowy:	27.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.95 g	Sód:	3463.34 mg



07.01.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (532kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1065kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (229 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (328 kcal)	1 porcja
Kap czer got z słon 150g S (169 kcal)	1 porcja
kalafior z pary 200g D S (119 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (372kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	78.57 g
Tłuszcz:	72.86 g	Węglowodany ogółem:	275.54 g
Węglowodany przyswajalne:	207.35 g	Błonnik pokarmowy:	41.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.78 g	Sód:	3903.97 mg


08.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (479kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1157kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (191 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (252 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

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

► 17:00 Kolacja (373kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Białko ogółem:	92.45 g
Tłuszcz:	81.95 g	Węglowodany ogółem:	248.84 g
Węglowodany przyswajalne:	207.22 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.83 g	Sód:	3370.29 mg


09.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (525kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (934kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (466kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Białko ogółem:	80.77 g
Tłuszcz:	77.89 g	Węglowodany ogółem:	262.73 g
Węglowodany przyswajalne:	218.92 g	Błonnik pokarmowy:	36.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.53 g	Sód:	3961.29 mg



10.01.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (495kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (924kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Białko ogółem:	86.14 g
Tłuszcz:	83.31 g	Węglowodany ogółem:	241.19 g
Węglowodany przyswajalne:	200.15 g	Błonnik pokarmowy:	29.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.84 g	Sód:	3714.23 mg


11.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (710kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (842kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (283 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (377kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	85.75 g
Tłuszcz:	81.81 g	Węglowodany ogółem:	247.77 g
Węglowodany przyswajalne:	215.4 g	Błonnik pokarmowy:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sód:	3094.9 mg


12.01.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (615kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (64kcal)	20g

► 12:00 Obiad (913kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (162 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (340kcal)	1 szklanka (100g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (403kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	89.2 g
Tłuszcz:	63.07 g	Węglowodany ogółem:	299.85 g
Węglowodany przyswajalne:	188.3 g	Błonnik pokarmowy:	38.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.85 g	Sód:	4316.39 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabł piecz 150g S Ser gouda (7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 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) Kap czer got z słon 150g S kalafior z pary 200g D S	Kompot owoc 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) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(3,7,10) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Jabł piecz 150g S Kasza jęczmienna gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp drob z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Sok pomidorowy	Mandarynki	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Koktajl bananowy 200 ml S (7)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynekowa S(6) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2014 = 8417 kJ Kcal z tłuszczu 36,43 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 49,48 %	Energia: Kcal 2005 = 8014 kJ Kcal z tłuszczu 32,71 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 54,97 %	Energia: Kcal 2041 = 8556 kJ Kcal z tłuszczu 36,14 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 48,77 %	Energia: Kcal 2013 = 8417 kJ Kcal z tłuszczu 34,82 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 52,21 %	Energia: Kcal 2012 = 8395 kJ Kcal z tłuszczu 37,27 % Kcal z białka 17,13 % Kcal z węglowodanów 47,95 %	Energia: Kcal 2023 = 7278 kJ Kcal z tłuszczu 36,40 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 48,99 %	Energia: Kcal 2074 = 8679 kJ Kcal z tłuszczu 27,37 % Kcal z białka 17,20 % Kcal z węglowodanów 57,83 %



13.01.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1061kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (242 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
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 19:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2200 kcal	Białko ogółem:	88.07 g
Tłuszcz:	89.5 g	Węglowodany ogółem:	275.15 g
Węglowodany przyswajalne:	231.15 g	Błonnik pokarmowy:	35.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.57 g	Sód:	4113.9 mg


14.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (552kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1026kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (641 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 19:00 Kolacja (480kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	78.67 g
Tłuszcz:	70.52 g	Węglowodany ogółem:	299.98 g
Węglowodany przyswajalne:	256.56 g	Błonnik pokarmowy:	34.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.47 g	Sód:	4237.08 mg


15.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 12:00 Obiad (943kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (464 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (354 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 19:00 Kolacja (418kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2020 kcal	Białko ogółem:	71.05 g
Tłuszcz:	69.37 g	Węglowodany ogółem:	294.8 g
Węglowodany przyswajalne:	249.44 g	Błonnik pokarmowy:	37.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g	Sód:	2725.63 mg



16.01.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	80.53 g
Tłuszcz:	80.26 g	Węglowodany ogółem:	262.64 g
Węglowodany przyswajalne:	195.53 g	Błonnik pokarmowy:	38.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g	Sód:	4086.19 mg


17.01.2026 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (530kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (730kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (543 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (254kcal)

Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	77.9 g
Tłuszcz:	66.42 g	Węglowodany ogółem:	285.72 g
Węglowodany przyswajalne:	179.32 g	Błonnik pokarmowy:	40.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.15 g	Sód:	3620.85 mg


18.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (745kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (959kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (400 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (414kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	84.69 g
Tłuszcz:	93.2 g	Węglowodany ogółem:	267.48 g
Węglowodany przyswajalne:	229.13 g	Błonnik pokarmowy:	31.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.34 g	Sód:	3216.34 mg


19.01.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (581kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (986kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Żurek z kieł 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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 19:00 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	93.7 g
Tłuszcz:	72.95 g	Węglowodany ogółem:	278.45 g
Węglowodany przyswajalne:	241.29 g	Błonnik pokarmowy:	29.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.24 g	Sód:	3008.24 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) 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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1) Ryzowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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 250ml S Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kielb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Ryz biały, gotowany
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Ryż brązowy z jabł (podw) S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Jabł piecz 150g S	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2200 = 9182 kJ Kcal z tłuszczu 36,61 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 50,03 %	Energia: Kcal 2094 = 8759 kJ Kcal z tłuszczu 30,31 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 57,30 %	Energia: Kcal 2020 = 8469 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 58,38 %	Energia: Kcal 2025 = 8457 kJ Kcal z tłuszczu 35,67 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 51,88 %	Energia: Kcal 2002 = 8352 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 57,09 %	Energia: Kcal 2193 = 7967 kJ Kcal z tłuszczu 38,25 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 48,79 %	Energia: Kcal 2099 = 8779 kJ Kcal z tłuszczu 31,28 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 53,06 %


20.01.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (914kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (122 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 19:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	99.25 g
Tłuszcz:	65.46 g	Węglowodany ogółem:	270.21 g
Węglowodany przyswajalne:	221.67 g	Błonnik pokarmowy:	38.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sód:	4168.36 mg


21.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (638kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (889kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (197 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (70 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (272kcal)	3/4 szklanki (80g)

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (558kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Parówki wieprzowe (201kcal)	1 i 1/3 sztuki (70g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2160 kcal	Białko ogółem:	80.85 g
Tłuszcz:	81.24 g	Węglowodany ogółem:	293.44 g
Węglowodany przyswajalne:	186.4 g	Błonnik pokarmowy:	42.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.3 g	Sód:	5415 mg


22.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1070kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (502 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (418kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2092 kcal	Białko ogółem:	76.85 g
Tłuszcz:	73.75 g	Węglowodany ogółem:	297.08 g
Węglowodany przyswajalne:	216.95 g	Błonnik pokarmowy:	39.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	Sód:	3634.4 mg


23.01.2026 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (830kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 19:00 Kolacja (504kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	83.76 g
Tłuszcz:	75.79 g	Węglowodany ogółem:	266.79 g
Węglowodany przyswajalne:	189.06 g	Błonnik pokarmowy:	32.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.02 g	Sód:	3570.96 mg



24.01.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (530kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1016kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sal z og kisz i marchew got 150g S (130 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	99.09 g
Tłuszcz:	80.4 g	Węglowodany ogółem:	251.09 g
Węglowodany przyswajalne:	208.2 g	Błonnik pokarmowy:	34.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.87 g	Sód:	5537.61 mg


25.01.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (655kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (925kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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) (238 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (32kcal)

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

► 19:00 Kolacja (411kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2023 kcal	Białko ogółem:	94.31 g
Tłuszcz:	81.23 g	Węglowodany ogółem:	242.9 g
Węglowodany przyswajalne:	205.07 g	Błonnik pokarmowy:	31.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.87 g	Sód:	3251.09 mg


26.01.2026 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (602kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (928kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (294 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 19:00 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	74.05 g
Tłuszcz:	68.82 g	Węglowodany ogółem:	298.16 g
Węglowodany przyswajalne:	194.18 g	Błonnik pokarmowy:	37.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.44 g	Sód:	2566.2 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S Pasztecik wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Gruszka pieczona S (120g) Jajko gotowane S (3)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lecie ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) Brokuł z march z pary 180g D S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S 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 pełnoziarnisty	Kompot owoc 250ml S Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap bia zasm 150g S(1) Bur z jabł 150g S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc 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) Sał z og kisz i marchew got 150g S Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 250ml S Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Jabł piecz 150g S	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Mandarynki	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Parówki wieprzowe Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2002 = 8375 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 19,83 % Kcal z węglowodanów 53,99 %	Energia: Kcal 2160 = 9016 kJ Kcal z tłuszczu 33,85 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 54,34 %	Energia: Kcal 2092 = 8745 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 56,80 %	Energia: Kcal 2037 = 8515 kJ Kcal z tłuszczu 33,49 % Kcal z białka 16,45 % Kcal z węglowodanów 52,39 %	Energia: Kcal 2070 = 8638 kJ Kcal z tłuszczu 34,96 % Kcal z białka 19,15 % Kcal z węglowodanów 48,52 %	Energia: Kcal 2023 = 7273 kJ Kcal z tłuszczu 36,14 % Kcal z białka 18,65 % Kcal z węglowodanów 48,03 %	Energia: Kcal 2062 = 8621 kJ Kcal z tłuszczu 30,04 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 57,84 %


27.01.2026 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (835kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (188 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (83 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

► 19:00 Kolacja (515kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	92.61 g
Tłuszcz:	80.78 g	Węglowodany ogółem:	240.92 g
Węglowodany przyswajalne:	196.46 g	Błonnik pokarmowy:	33.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.59 g	Sód:	4512.8 mg


28.01.2026 (środa)
► 08:00 Śniadanie (595kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (763kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 19:00 Kolacja (533kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (53 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	75.62 g
Tłuszcz:	75.21 g	Węglowodany ogółem:	277.64 g
Węglowodany przyswajalne:	232.48 g	Błonnik pokarmowy:	34.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	Sód:	4347.7 mg


29.01.2026 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 12:00 Obiad (951kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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) (257 kcal)	1 porcja
Kap czer got z słon 150g S (169 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 19:00 Kolacja (599kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa 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:	2102 kcal	Białko ogółem:	83.03 g
Tłuszcz:	74.82 g	Węglowodany ogółem:	292.65 g
Węglowodany przyswajalne:	239.23 g	Błonnik pokarmowy:	42.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.75 g	Sód:	4167.89 mg



30.01.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (560kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (921kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (259 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 19:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	85.76 g
Tłuszcz:	82.23 g	Węglowodany ogółem:	261.8 g
Węglowodany przyswajalne:	177.72 g	Błonnik pokarmowy:	39.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.37 g	Sód:	4119.64 mg



31.01.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (530kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

▶ 12:00 Obiad (917kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (238 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

▶ 15:00 Podwieczorek (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

▶ 19:00 Kolacja (488kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	80.81 g
Tłuszcz:	68.17 g	Węglowodany ogółem:	286.42 g
Węglowodany przyswajalne:	235.42 g	Błonnik pokarmowy:	35.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.76 g	Sód:	3755.59 mg


01.02.2026 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (655kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (286kcal)	100g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (912kcal)

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

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► 19:00 Kolacja (405kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	77.64 g
Tłuszcz:	85.18 g	Węglowodany ogółem:	255.65 g
Węglowodany przyswajalne:	218.24 g	Błonnik pokarmowy:	30.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.01 g	Sód:	3555.14 mg



02.02.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (581kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (973kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Sos musztardowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
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)

▶ 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

▶ 19:00 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (114kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	70.3 g
Tłuszcz:	72.22 g	Węglowodany ogółem:	304.51 g
Węglowodany przyswajalne:	258.62 g	Błonnik pokarmowy:	38.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g	Sód:	3989.42 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) 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 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 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 250ml S 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) Kap czer got z słon 150g S Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynowa z brukselką i fasolka szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sos musztardowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Jabł piecz 150g S	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Pasztec wieprzowy, pieczony Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Brokuł z pary S 50g Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S

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 2007 = 8381 kJ Kcal z tłuszczu 36,22 % Kcal z białka 18,46 % Kcal z węglowodanów 48,02 %	Energia: Kcal 2034 = 8491 kJ Kcal z tłuszczu 33,28 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 54,60 %	Energia: Kcal 2102 = 8788 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 55,69 %	Energia: Kcal 2070 = 8645 kJ Kcal z tłuszczu 35,75 % Kcal z białka 16,57 % Kcal z węglowodanów 50,59 %	Energia: Kcal 2025 = 8469 kJ Kcal z tłuszczu 30,30 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 56,58 %	Energia: Kcal 2047 = 7358 kJ Kcal z tłuszczu 37,45 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 49,96 %	Energia: Kcal 2086 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 58,39 %