


17.06.2025 (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)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (835kcal)

Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (517kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (174 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	101.09 g
Tłuszcz:	67.23 g	Węglowodany ogółem:	334.84 g
Węglowodany przyswajalne:	301.35 g	Błonnik pokarmowy:	25.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.25 g	Sól:	11.92 g

 18.06.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (859kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (820kcal)

Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (503kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	88.65 g
Tłuszcz:	66.16 g	Węglowodany ogółem:	337.2 g
Węglowodany przyswajalne:	286.96 g	Błonnik pokarmowy:	29.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g	Sól:	10.2 g


19.06.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (838kcal)

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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (764kcal)

Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	84.81 g
Tłuszcz:	65.53 g	Węglowodany ogółem:	318.14 g
Węglowodany przyswajalne:	267.66 g	Błonnik pokarmowy:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.12 g	Sól:	10.41 g


20.06.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (836kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (828kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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) (214 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (497kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	87.07 g
Tłuszcz:	63.53 g	Węglowodany ogółem:	352.86 g
Węglowodany przyswajalne:	312.65 g	Błonnik pokarmowy:	32.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	11.3 g

 21.06.2025 (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 (848kcal)

Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (463kcal)

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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	80.77 g
Tłuszcz:	67.84 g	Węglowodany ogółem:	319.67 g
Węglowodany przyswajalne:	264.79 g	Błonnik pokarmowy:	29.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.86 g	Sól:	10 g


22.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (601kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (919kcal)

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
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (481kcal)

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
Marchew w talarkach z pary S 50 g (23 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	75.05 g
Tłuszcz:	66.22 g	Węglowodany ogółem:	302.29 g
Węglowodany przyswajalne:	272.65 g	Błonnik pokarmowy:	25.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.38 g	Sól:	9.51 g


23.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (855kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Gruszka (35kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (896kcal)

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 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
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	82.92 g
Tłuszcz:	65.36 g	Węglowodany ogółem:	364.38 g
Węglowodany przyswajalne:	294.23 g	Błonnik pokarmowy:	26.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.12 g	Sól:	7.61 g

wtorek (2025-06-17)	środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)	sobota (2025-06-21)	niedziela (2025-06-22)	poniedziałek (2025-06-23)
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 Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Jabł piecz 150g S	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) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Gruszka Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kompot owoc słod 250ml S	Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Kompot owoc słod 250ml S	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) Ziemniaki, gotowane w wodzie March z pary 180g D S Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Szpinakowa z ziem 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) Jabł piecz 150g S Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa 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 słod 250ml S	Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Kompot owoc słod 250ml S
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 Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Marchew w talarkach z pary S 50 g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g
20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny	20:00 Posiłek nocny
Budyń słod na ml 150ml S	Biszkopty	Biszkopty "Petitki" LU	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-06-17)	środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)	sobota (2025-06-21)	niedziela (2025-06-22)	poniedziałek (2025-06-23)
Energia: Kcal 2309 = 9686 kJ Kcal z tłuszczu 26,20 % Kcal z białka 17,51 % Kcal z węglowodanów 58,01 %	Energia: Kcal 2252 = 9445 kJ Kcal z tłuszczu 26,44 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 59,89 %	Energia: Kcal 2155 = 9042 kJ Kcal z tłuszczu 27,37 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 59,05 %	Energia: Kcal 2279 = 9555 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 61,93 %	Energia: Kcal 2167 = 9061 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 14,91 % Kcal z węglowodanów 59,01 %	Energia: Kcal 2059 = 8628 kJ Kcal z tłuszczu 28,95 % Kcal z białka 14,58 % Kcal z węglowodanów 58,73 %	Energia: Kcal 2339 = 9477 kJ Kcal z tłuszczu 25,15 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 62,31 %