


**17.06.2025 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (752kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 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 (880kcal)**

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
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (491kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

**► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.2 g	<b>Sól:</b>	12.54 g

 18.06.2025 (środa)

► **08:00 Śniadanie (753kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczypl 60g S (19 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (917kcal)**

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got z słon 150g S (169 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (457kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2197 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	262.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.72 g	<b>Sól:</b>	11.61 g

 19.06.2025 (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (930kcal)**

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 słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Sałata 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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

**► 12:00 Obiad (826kcal)**

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
March z grosz got 180g S(1,7) (167 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (421kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	254.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.18 g	<b>Sól:</b>	12.08 g

 20.06.2025 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (761kcal)**

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► **12:00 Obiad (879kcal)**

Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (516kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► **20:00 Posiłek nocny (118kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2274 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.02 g	<b>Sól:</b>	9.88 g

 21.06.2025 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (765kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
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 (732kcal)**

Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 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
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (501kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2081 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.43 g	<b>Sól:</b>	11.12 g

 22.06.2025 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (701kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► **12:00 Obiad (940kcal)**

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 i ceb 150g S (200 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (328 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (417kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.96 g	<b>Sól:</b>	11.79 g

 23.06.2025 (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (853kcal)**

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Gruszka (35kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (889kcal)**

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (483kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2305 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.45 g	<b>Sól:</b>	7.55 g

<b>wtorek (2025-06-17)</b>	<b>środa (2025-06-18)</b>	<b>czwartek (2025-06-19)</b>	<b>piątek (2025-06-20)</b>	<b>sobota (2025-06-21)</b>	<b>niedziela (2025-06-22)</b>	<b>poniedziałek (2025-06-23)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) 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 słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Gruszka Ser gouda (7)
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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) Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got z słon 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) March z grosz got 180g S(1,7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S	Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) 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) Ogórki konserwowe 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 i ceb 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) Jabł piecz 150g S Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Papryka czerwona Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2297 = 9626 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,94 %</b> Kcal z białka <b>17,33 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,70 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2197 = 8849 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,00 %</b> Kcal z białka <b>16,67 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,84 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2255 = 8507 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,41 %</b> Kcal z białka <b>16,00 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,89 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2274 = 9528 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,36 %</b> Kcal z białka <b>16,94 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,95 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2081 = 8707 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,09 %</b> Kcal z białka <b>15,61 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2116 = 7905 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,95 %</b> Kcal z białka <b>14,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,21 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2305 = 9338 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,30 %</b> Kcal z białka <b>14,76 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,91 %</b>