

 **24.06.2025 (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 (776kcal)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (111 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (516kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	101.82 g
Tłuszcz:	64.56 g	Węglowodany ogółem:	326 g
Węglowodany przyswajalne:	290.37 g	Błonnik pokarmowy:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.11 g	Sól:	10.78 g



25.06.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (903kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (922kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (107 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 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)
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2367 kcal	Białko ogółem:	84.07 g
Tłuszcz:	62.91 g	Węglowodany ogółem:	378.44 g
Węglowodany przyswajalne:	295.62 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.77 g	Sól:	12.34 g


26.06.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (823kcal)

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) (90kcal)	12g
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 (828kcal)

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) (291 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (98 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 (471kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	98.21 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	312.72 g
Węglowodany przyswajalne:	262.66 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.54 g	Sól:	10.69 g


27.06.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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) (228 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (743kcal)

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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:	2259 kcal	Białko ogółem:	87.36 g
Tłuszcz:	63.37 g	Węglowodany ogółem:	344.14 g
Węglowodany przyswajalne:	269.91 g	Błonnik pokarmowy:	28.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.57 g	Sól:	11.11 g


28.06.2025 (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 (889kcal)

Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Zapiekán z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (496 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	90.6 g
Tłuszcz:	67.15 g	Węglowodany ogółem:	331.59 g
Węglowodany przyswajalne:	272.49 g	Błonnik pokarmowy:	26.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.36 g	Sól:	10.38 g


29.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (603kcal)

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
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (903kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (470kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	79.23 g
Tłuszcz:	59.63 g	Węglowodany ogółem:	307.92 g
Węglowodany przyswajalne:	277.24 g	Błonnik pokarmowy:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.14 g	Sól:	10.01 g


30.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (823kcal)

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
Gruszka pieczona S (120g) (35 kcal)	0.5 porcji

► 12:00 Obiad (836kcal)

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 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:	2247 kcal	Białko ogółem:	82.98 g
Tłuszcz:	59.68 g	Węglowodany ogółem:	351.18 g
Węglowodany przyswajalne:	223.83 g	Błonnik pokarmowy:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.55 g	Sól:	9.18 g

wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)	poniedziałek (2025-06-30)
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 Chleb baltonowski Sałata Jabł piecz 150g S Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Banan Masło ekstra (7)	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 Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Masło ekstra (7) 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 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g 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) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S	Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus gotow S (1) Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jaj 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Maślanka naturalna Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie March z grosz got 180g S(1,7) Rosół 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	Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) 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 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Szynekowa S(6) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia 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 Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Szynka gotowana 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	Biszkopcy	Biszkopcy "Petitki" LU	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-06-24)	środa (2025-06-25)	czwartek (2025-06-26)	piątek (2025-06-27)	sobota (2025-06-28)	niedziela (2025-06-29)	poniedziałek (2025-06-30)
Energia: Kcal 2249 = 9426 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 57,98 %	Energia: Kcal 2367 = 9918 kJ Kcal z tłuszczu 23,92 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 63,95 %	Energia: Kcal 2200 = 9226 kJ Kcal z tłuszczu 27,28 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 56,86 %	Energia: Kcal 2259 = 9470 kJ Kcal z tłuszczu 25,25 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 60,94 %	Energia: Kcal 2254 = 9443 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 58,84 %	Energia: Kcal 2034 = 8538 kJ Kcal z tłuszczu 26,38 % Kcal z białka 15,58 % Kcal z węglowodanów 60,55 %	Energia: Kcal 2247 = 9065 kJ Kcal z tłuszczu 23,90 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 62,52 %