

 24.06.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (590kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (753kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (235 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (524kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	94.04 g
Tłuszcz:	66.55 g	Węglowodany ogółem:	319.87 g
Węglowodany przyswajalne:	270.37 g	Błonnik pokarmowy:	22.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g	Sól:	10.8 g


25.06.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (649kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (111 kcal)	0.5 porcji
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (829kcal)

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (166 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 17:00 Kolacja (432kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa Szynekowa S(6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	78.06 g
Tłuszcz:	61.26 g	Węglowodany ogółem:	343.69 g
Węglowodany przyswajalne:	243.05 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.78 g	Sól:	10.96 g


26.06.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (604kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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) (107 kcal)	0.5 porcji
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (771kcal)

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) (112 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (431kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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:	2085 kcal	Białko ogółem:	95.82 g
Tłuszcz:	67.44 g	Węglowodany ogółem:	284.1 g
Węglowodany przyswajalne:	236.35 g	Błonnik pokarmowy:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.46 g	Sól:	9.89 g


27.06.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (624kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (734kcal)

Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (146kcal)	130g
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (503kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (114 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	89.96 g
Tłuszcz:	64.38 g	Węglowodany ogółem:	324.04 g
Węglowodany przyswajalne:	240.9 g	Błonnik pokarmowy:	25.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.85 g	Sól:	9.12 g


28.06.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (798kcal)

Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

Kalafior z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	82.2 g
Tłuszcz:	60.57 g	Węglowodany ogółem:	340.36 g
Węglowodany przyswajalne:	273.41 g	Błonnik pokarmowy:	25.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	9.59 g


29.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (694kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (807kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 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

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 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:	2227 kcal	Białko ogółem:	82.51 g
Tłuszcz:	63.17 g	Węglowodany ogółem:	342.6 g
Węglowodany przyswajalne:	293.16 g	Błonnik pokarmowy:	27.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	11.23 g


30.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (605kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Gruszka pieczona S (120g) (35 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (836kcal)

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (468kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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:	2134 kcal	Białko ogółem:	75.57 g
Tłuszcz:	58.72 g	Węglowodany ogółem:	331.38 g
Węglowodany przyswajalne:	203.23 g	Błonnik pokarmowy:	24.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	8 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 Bułka pszenna zwykła Cukinia z pary S 50g Schab z becзки S (6) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Jabł piecz 150g S Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) Jajko gotowane S (3)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna zwykła Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Banan Ser bia z kef 60g S(7) Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła Sałata Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Gruszka pieczona S (120g)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Drożdżówka z serem	Biszkopty "Petitki" LU	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty
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 Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	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) Bur z jabł 150g S Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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	Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus gotow S (1) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 ziem z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Maślanka naturalna Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S 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) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Sał z kef 60g S(7) Kompot owoc słod 250ml S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Napój jabłkowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Koktajl bananowy S (7)	Koktajl truskawkowy S (7)	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Kisiel z jabł 200ml S	Jabł piecz 150g 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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Szynkowa 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 Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	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	Biszkopty	Biszkopty "Petitki" LU	Kisiel z jabł 200ml S	Biszkopty	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 2219 = 9293 kJ Kcal z tłuszczu 26,99 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 57,66 %	Energia: Kcal 2204 = 8281 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 62,38 %	Energia: Kcal 2085 = 8384 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 54,50 %	Energia: Kcal 2200 = 9217 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 16,36 % Kcal z węglowodanów 58,92 %	Energia: Kcal 2192 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 24,87 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 62,11 %	Energia: Kcal 2227 = 8296 kJ Kcal z tłuszczu 25,53 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 61,54 %	Energia: Kcal 2134 = 8579 kJ Kcal z tłuszczu 24,76 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 62,11 %