

 **24.06.2025 (wtorek)**

► **08:00 Śniadanie (574kcal)**

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► **12:00 Obiad (853kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 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

► **15:00 Podwieczorek (36kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (443kcal)**

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)
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) (105kcal)	14g

► **20:00 Posilek nocny (150kcal)**

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	97.55 g
Tłuszcz:	73.32 g	Węglowodany ogółem:	264.86 g
Węglowodany przyswajalne:	223.12 g	Błonnik pokarmowy:	32.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.9 g	Sól:	11.51 g


25.06.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (675kcal)

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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (95 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1008kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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) (186 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (200 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (376kcal)

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
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	84.08 g
Tłuszcz:	77.64 g	Węglowodany ogółem:	317 g
Węglowodany przyswajalne:	250.96 g	Błonnik pokarmowy:	35.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.09 g	Sól:	12.14 g



26.06.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (533kcal)

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
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (953kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (123 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (291 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 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)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	95.44 g
Tłuszcz:	77.89 g	Węglowodany ogółem:	254.93 g
Węglowodany przyswajalne:	207.98 g	Błonnik pokarmowy:	36.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	10.4 g



27.06.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (583kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (831kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (469kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Białko ogółem:	83.34 g
Tłuszcz:	75 g	Węglowodany ogółem:	277.01 g
Węglowodany przyswajalne:	197.23 g	Błonnik pokarmowy:	33.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.61 g	Sól:	8.65 g


28.06.2025 (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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (881kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 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

► 20:00 Posiłek nocny (153kcal)

Kanapka żytnia z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	84.13 g
Tłuszcz:	74.64 g	Węglowodany ogółem:	280.23 g
Węglowodany przyswajalne:	228.73 g	Błonnik pokarmowy:	34.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.45 g	Sól:	10.08 g


29.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (653kcal)

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) (229kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (838kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (203 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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (374kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	84.98 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	275.81 g
Węglowodany przyswajalne:	224.57 g	Błonnik pokarmowy:	29.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.99 g	Sól:	11.73 g


30.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (581kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 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 (877kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Spaghetti mak pełnozi pomid z mięsem S (1,7,9) (603 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (412kcal)

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)
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:	2035 kcal	Białko ogółem:	82.57 g
Tłuszcz:	60.86 g	Węglowodany ogółem:	296.85 g
Węglowodany przyswajalne:	177.62 g	Błonnik pokarmowy:	37.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g	Sól:	8.79 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Cukinia z pary S 50g Schab z beczi S (6) Sałata 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 niesł 250ml S Masło ekstra (7) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabł piecz 150g S Sałata Jajko gotowane S (3)	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) Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7) Banan	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) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jajko gotowane S (3) 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 Zalewajka z jaj i kielb na kefirze 300ml 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 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) Bur z jabł i ceb 150g S Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Ryba na parz 80g S(4) Botwinka z kapustą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Masłanka naturalna Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 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 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Spaghetti mak pełnozi pomid z mięsem S (1,7,9)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl bananowy S (7)	Koktajl truskawkowy S (7)	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Jabłko
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 Pomidor sparzony S 80g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Szykowa S(6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	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) Kalafior z pary S 50g Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 bez cukru na ml S (7)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	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 2056 = 8596 kJ Kcal z tłuszczu 32,10 % Kcal z białka 18,98 % Kcal z węglowodanów 51,53 %	Energia: Kcal 2242 = 9379 kJ Kcal z tłuszczu 31,17 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 56,56 %	Energia: Kcal 2040 = 8183 kJ Kcal z tłuszczu 34,36 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 49,99 %	Energia: Kcal 2065 = 8642 kJ Kcal z tłuszczu 32,69 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 53,66 %	Energia: Kcal 2069 = 8661 kJ Kcal z tłuszczu 32,47 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 54,18 %	Energia: Kcal 2042 = 7612 kJ Kcal z tłuszczu 32,04 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 54,03 %	Energia: Kcal 2035 = 8161 kJ Kcal z tłuszczu 26,92 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 58,35 %