


01.07.2025 (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 (750kcal)

Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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 (512kcal)

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	79.77 g
Tłuszcz:	70.94 g	Węglowodany ogółem:	325.78 g
Węglowodany przyswajalne:	286.51 g	Błonnik pokarmowy:	26.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.86 g	Sól:	11.06 g


02.07.2025 (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 (811kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (534kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	91.33 g
Tłuszcz:	67.01 g	Węglowodany ogółem:	336.24 g
Węglowodany przyswajalne:	286.4 g	Błonnik pokarmowy:	26.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.09 g	Sól:	11.27 g


03.07.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (1000kcal)

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
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (731kcal)

Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (536kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	84.28 g
Tłuszcz:	80.49 g	Węglowodany ogółem:	332.42 g
Węglowodany przyswajalne:	277.48 g	Błonnik pokarmowy:	28.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.03 g	Sól:	12.92 g


04.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (839kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (793kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (143 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (582kcal)

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 (34 kcal)	2 porcje
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	84.84 g
Tłuszcz:	65.49 g	Węglowodany ogółem:	362.14 g
Węglowodany przyswajalne:	325.66 g	Błonnik pokarmowy:	28.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g	Sól:	10.11 g


05.07.2025 (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 (768kcal)

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
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:	2133 kcal	Białko ogółem:	85.69 g
Tłuszcz:	63.52 g	Węglowodany ogółem:	314.12 g
Węglowodany przyswajalne:	264.9 g	Błonnik pokarmowy:	24.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.45 g	Sól:	10.38 g


06.07.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (749kcal)

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

► 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 (477kcal)

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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	84.71 g
Tłuszcz:	78.36 g	Węglowodany ogółem:	300.1 g
Węglowodany przyswajalne:	270.02 g	Błonnik pokarmowy:	24.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sól:	11.32 g


07.07.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (846kcal)

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
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (956kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (431 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	200g

► 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)
Kiełbasa 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:	2390 kcal	Białko ogółem:	103.17 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	340.27 g
Węglowodany przyswajalne:	269.04 g	Błonnik pokarmowy:	28.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.18 g	Sól:	9 g

wtorek (2025-07-01)	środa (2025-07-02)	czwartek (2025-07-03)	piątek (2025-07-04)	sobota (2025-07-05)	niedziela (2025-07-06)	poniedziałek (2025-07-07)
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) Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	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) Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	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 kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser twarogowy, chudy (7) Banan
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Brokuł z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Kompot owoc słod 250ml S	Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z ol 60g S(10) Kasza jęczmienna gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml 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) Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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	Kompot owoc 250ml S Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany
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) Paszтет wieprzowy	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z jaj 60g 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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Kalafior z pary S 50g	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 (2025-07-01)	środa (2025-07-02)	czwartek (2025-07-03)	piątek (2025-07-04)	sobota (2025-07-05)	niedziela (2025-07-06)	poniedziałek (2025-07-07)
Energia: Kcal 2219 = 9302 kJ Kcal z tłuszczu 28,77 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 58,73 %	Energia: Kcal 2274 = 9524 kJ Kcal z tłuszczu 26,52 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 2345 = 8871 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 56,70 %	Energia: Kcal 2332 = 9783 kJ Kcal z tłuszczu 25,27 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 62,12 %	Energia: Kcal 2133 = 8941 kJ Kcal z tłuszczu 26,80 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 58,91 %	Energia: Kcal 2203 = 8274 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 54,49 %	Energia: Kcal 2390 = 9678 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 56,95 %