


01.07.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (750kcal)

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 rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (860kcal)

Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (257 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (176 kcal)	2 porcje
Mizeria 150g S(7) (159 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 (465kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	84.88 g
Tłuszcz:	77.28 g	Węglowodany ogółem:	314.98 g
Węglowodany przyswajalne:	277.72 g	Błonnik pokarmowy:	27.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.81 g	Sól:	11.65 g


02.07.2025 (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 szczyp 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 (875kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (482kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
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:	2180 kcal	Białko ogółem:	91.66 g
Tłuszcz:	71.03 g	Węglowodany ogółem:	304.07 g
Węglowodany przyswajalne:	254.24 g	Błonnik pokarmowy:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.51 g	Sól:	11.59 g


03.07.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (944kcal)

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
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 (729kcal)

Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (190 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 małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (120g)
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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	80.99 g
Tłuszcz:	79.47 g	Węglowodany ogółem:	294.78 g
Węglowodany przyswajalne:	235.73 g	Błonnik pokarmowy:	30.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.47 g	Sól:	13.52 g



04.07.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (747kcal)

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
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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (863kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja
Kotlet z ryby smaź 80g S(1,3,4,6,7,9,10,11) (246 kcal)	1 porcja
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
Salata (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**

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	78.62 g
Tłuszcz:	74.44 g	Węglowodany ogółem:	326.73 g
Węglowodany przyswajalne:	291.04 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.93 g	Sól:	9.16 g


05.07.2025 (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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (804kcal)

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja
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**

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Białko ogółem:	83.25 g
Tłuszcz:	67.27 g	Węglowodany ogółem:	314.39 g
Węglowodany przyswajalne:	262.6 g	Błonnik pokarmowy:	26.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.46 g	Sól:	10.65 g


06.07.2025 (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
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 (922kcal)

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 (155 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 (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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa 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**

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	79.07 g
Tłuszcz:	77.82 g	Węglowodany ogółem:	281.48 g
Węglowodany przyswajalne:	247.86 g	Błonnik pokarmowy:	26.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.8 g	Sól:	11.79 g

 07.07.2025 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (798kcal)

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 kukurydza 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
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (963kcal)

Botwinka z faszparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (413 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (288kcal)	240g
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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	100.73 g
Tłuszcz:	64.02 g	Węglowodany ogółem:	348.62 g
Węglowodany przyswajalne:	274.05 g	Błonnik pokarmowy:	31.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.38 g	Sól:	8.68 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
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 rzodkiewką 40g 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) Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	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) Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Sałata 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 Kiełbaski 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 kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) 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
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Mizeria 150g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Jarzynowa z fasol szp 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 małosolne Kiszzone Specjały Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z biał kap 150g S(10) Kotlet z ryby smaź 80g S(1,3,4,6,7,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kiełb 350g 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 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	Botwinka z fas szparag 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 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 Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	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
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 2249 = 9077 kJ Kcal z tłuszczu 30,93 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 56,02 %	Energia: Kcal 2180 = 9141 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 55,79 %	Energia: Kcal 2172 = 8143 kJ Kcal z tłuszczu 32,93 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 54,29 %	Energia: Kcal 2244 = 9411 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 58,24 %	Energia: Kcal 2153 = 9020 kJ Kcal z tłuszczu 28,12 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 58,41 %	Energia: Kcal 2098 = 7831 kJ Kcal z tłuszczu 33,38 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 53,67 %	Energia: Kcal 2324 = 9417 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 60,00 %