


**01.07.2025 (wtorek)**
**► 07:00 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 (728kcal)**

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)        | 1 porcja              |
| Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)              | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                 | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal) | 1 porcja              |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                     | 1 porcja              |

**► 16:00 Kolacja (459kcal)**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Polędwica drobiowa S (6) (32kcal) | 40g                   |

**► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2144 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 102.97 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 54.84 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 320.63 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 286.3 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.81 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.37 g   | <b>Sól:</b>                | 11.26 g  |

 **02.07.2025** (środa)

► **07:00 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 (721kcal)**

|                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (165 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł 150g S (152 kcal)                          | 1 porcja              |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                    | 1 porcja              |

► **16:00 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)      |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)           | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)               | 14g                   |
| Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal) | 1 porcja              |

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2162 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.76 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 55.1 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 335.62 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 287.82 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.43 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 24.66 g   | <b>Sól:</b>                | 10.31 g  |


**03.07.2025 (czwartek)**
**► 07:00 Śniadanie (803kcal)**

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 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                   |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)        | 1 porcja              |
| Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)               | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (733kcal)**

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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) (86 kcal)                             | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)                   | 170g     |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                       | 1 porcja |

**► 16:00 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**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2150 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 78.02 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 59.91 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 336.74 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 284.03 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 28.78 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.79 g   | <b>Sól:</b>                | 11.12 g  |

 04.07.2025 (piątek)

► 07:00 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              |

► 16:00 Kolacja (514kcal)

|                                          |                       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| 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:             | 2264 kcal | Białko ogółem:      | 81.77 g  |
| Tłuszcz:                          | 59.06 g   | Węglowodany ogółem: | 362.95 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 326.41 g  | Błonnik pokarmowy:  | 28.51 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.3 g    | Sól:                | 11.16 g  |


**05.07.2025 (sobota)**
**► 07:00 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 (803kcal)**

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 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 |

**► 16:00 Kolacja (414kcal)**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (254kcal)       | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Herbata słod 250ml S (11 kcal)    | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                    | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)        | 14g                   |
| Cukinia z pary S 50g (10 kcal)    | 1 porcja              |
| Półędwica drobiowa S (6) (32kcal) | 40g                   |

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2073 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 81.54 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 55.44 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 321.68 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 272.23 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.45 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.32 g   | <b>Sól:</b>                | 10.32 g  |


**06.07.2025 (niedziela)**
**► 07:00 Śniadanie (552kcal)**

|                                        |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|
| 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              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)             | 14g                   |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) | 7 i 1/2 łyżki (150g)  |
| Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)      | 40g                   |

**► 12:00 Obiad (964kcal)**

|                                                               |                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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 (197 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              |

**► 16:00 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**

|                                          |           |                            |         |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|---------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2051 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 77.67 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.92 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 297.9 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 270.22 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.63 g |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.61 g   | <b>Sól:</b>                | 9.6 g   |


**07.07.2025 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (816kcal)**

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (75kcal)                              | 10g                   |
| 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 (967kcal)**

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| 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) (394 kcal) | 1 porcja |
| Ryż biały, gotowany (240kcal)                       | 200g     |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                  | 1 porcja |

**► 16:00 Kolacja (493kcal)**

|                                               |                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 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) (90kcal)                     | 12g                   |
| Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)              | 1 porcja              |

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2356 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 102.11 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 67.72 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 344.8 g  |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 273.8 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.98 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 29.82 g   | <b>Sól:</b>                | 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)                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                   | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                           | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                       | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                      | 07:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                             |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Sałata<br>Chleb baltonowski<br>Cukinia z pary S 50g<br>Schab z beczki S (6)<br>Masło ekstra (7) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Szynka gotowana S (6)<br>Jabł piecz 150g S | Herbata słod 250ml S<br>Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Masło ekstra (7)<br>Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)<br>Polędwica drobiowa S (6) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Ser bia z kef i koper 60g S(7)<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g<br>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)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Chleb baltonowski<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) | Herbata słod 250ml S<br>Chleb baltonowski<br>Sałata z pomidorem 90g S<br>Masło ekstra (7)<br>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu<br>Polędwica drobiowa S (6)                               | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Chleb baltonowski<br>Masło ekstra (7)<br>Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Ser twarogowy, chudy (7)<br>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)<br>Brokuł z march z pary 180g D S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S                  | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S<br>Kompot owoc słod 250ml S                                          | Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sał z ol 60g S(10)<br>Kasza jęczmienna gotow S (1)<br>Kompot owoc słod 250ml S                      | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)<br>Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S                         | Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S                                                                                           | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł 150g S<br>Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kompot owoc słod 250ml S | Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot owoc słod 250ml S                                                                                          |
| 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                     | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                             | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                  | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                                         | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                                    | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                        | 16:00 Kolacja                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Masło ekstra (7)<br>Polędwica drobiowa S (6)                                                                     | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Cukinia z pary S 50g<br>Masło ekstra (7)<br>Ser bia z kef i koper 60g S(7)                                                                         | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kielbasa kminkowa S (6)<br>Masło ekstra (7)<br>Jabł piecz 150g S                                                                        | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Brokuł z pary S 50g<br>Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)                                                                                      | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Polędwica drobiowa S (6)                                                                                      | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Masło ekstra (7)<br>Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)<br>Kalafior z pary S 50g                                                | Chleb baltonowski<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Masło ekstra (7)<br>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)                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2144 = 9001 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,02 %</b><br>Kcal z białka <b>19,21 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>59,82 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2162 = 9065 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>22,94 %</b><br>Kcal z białka <b>16,79 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>62,09 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2150 = 9014 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,08 %</b><br>Kcal z białka <b>14,52 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>62,65 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2264 = 9506 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>23,48 %</b><br>Kcal z białka <b>14,45 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>64,13 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2073 = 8694 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>24,07 %</b><br>Kcal z białka <b>15,73 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>62,07 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2051 = 8596 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>28,93 %</b><br>Kcal z białka <b>15,15 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,10 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2356 = 9544 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,87 %</b><br>Kcal z białka <b>17,34 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>58,54 %</b> |