


01.07.2025 (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 (679kcal)

Grysikowa 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 (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

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

► 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:	2133 kcal	Białko ogółem:	71.44 g
Tłuszcz:	67.14 g	Węglowodany ogółem:	319.14 g
Węglowodany przyswajalne:	267.9 g	Błonnik pokarmowy:	20.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.95 g	Sól:	10.01 g


02.07.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (620kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (618kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bur na gor 150g S (75 kcal)	0.5 porcji
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
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 (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)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2066 kcal	Białko ogółem:	84.64 g
Tłuszcz:	58.37 g	Węglowodany ogółem:	305.77 g
Węglowodany przyswajalne:	225.61 g	Błonnik pokarmowy:	19.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.71 g	Sól:	9.61 g


03.07.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (622kcal)

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) (30kcal)	4g
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (172kcal)	60g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (682kcal)

Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (90 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (279 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (139kcal)	130g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (496kcal)

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
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:	2019 kcal	Białko ogółem:	71.96 g
Tłuszcz:	73.83 g	Węglowodany ogółem:	276.79 g
Węglowodany przyswajalne:	229.78 g	Błonnik pokarmowy:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.59 g	Sól:	10.1 g


04.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (599kcal)

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)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
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) (107 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (693kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (114 kcal)	0.5 porcji
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (525kcal)

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) (136 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:	2211 kcal	Białko ogółem:	82.22 g
Tłuszcz:	64.49 g	Węglowodany ogółem:	333.76 g
Węglowodany przyswajalne:	284.56 g	Błonnik pokarmowy:	20.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g	Sól:	8.29 g


05.07.2025 (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 (60kcal)

Napój owocowy 100 ml S (60kcal)	2 opakowania (200ml)
---------------------------------	----------------------

► 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

► 15:00 Podwieczorek (80kcal)

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

► 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:	2137 kcal	Białko ogółem:	77.82 g
Tłuszcz:	58.08 g	Węglowodany ogółem:	331.87 g
Węglowodany przyswajalne:	260.49 g	Błonnik pokarmowy:	20.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.81 g	Sól:	9.35 g


06.07.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (641kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (737kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (320 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 (486kcal)

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
Marchew w talarkach z pary S 50 g (23 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	76.52 g
Tłuszcz:	60.93 g	Węglowodany ogółem:	323.24 g
Węglowodany przyswajalne:	259.65 g	Błonnik pokarmowy:	22.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g	Sól:	9.94 g


07.07.2025 (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 (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (766kcal)

Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (99 kcal)	0.5 porcji
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (168kcal)	140g
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 (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:	2098 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	68.29 g	Węglowodany ogółem:	283.03 g
Węglowodany przyswajalne:	229.07 g	Błonnik pokarmowy:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.12 g	Sól:	6.97 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 Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabł piecz 150g S	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) 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 Bułka pszenna zwykła Sałata Ser bia z kef 60g S(7) 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 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) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kaszka kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Banan
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	Napój owocowy 100 ml S	Biszkopty	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu
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 Bur na gor 150g S 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) 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) Kaszka jęczmienna gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml 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) Kompot owoc słod 250ml S	Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb 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	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 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 truskawkowy S (7)	Koktajl bananowy S (7)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Kalafior z march na parz 150g (podw) 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 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 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) Marchew w talarkach z pary S 50 g Kielbasa Krakowska podsusz. 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 (2025-07-01)	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 2133 = 8942 kJ Kcal z tłuszczu 28,33 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 59,85 %	Energia: Kcal 2066 = 7706 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 16,39 % Kcal z węglowodanów 59,20 %	Energia: Kcal 2019 = 7737 kJ Kcal z tłuszczu 32,91 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 54,84 %	Energia: Kcal 2211 = 9274 kJ Kcal z tłuszczu 26,25 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 60,38 %	Energia: Kcal 2137 = 8373 kJ Kcal z tłuszczu 24,46 % Kcal z białka 14,57 % Kcal z węglowodanów 62,12 %	Energia: Kcal 2110 = 7531 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 14,51 % Kcal z węglowodanów 61,28 %	Energia: Kcal 2098 = 8441 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 53,96 %