


15.07.2025 (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 (755kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (513kcal)

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 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:	2225 kcal	Białko ogółem:	87.45 g
Tłuszcz:	59.23 g	Węglowodany ogółem:	347.96 g
Węglowodany przyswajalne:	297.88 g	Błonnik pokarmowy:	32.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.75 g	Sól:	11.52 g


16.07.2025 (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 (905kcal)

Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (514 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 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)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Białko ogółem:	87.47 g
Tłuszcz:	69.55 g	Węglowodany ogółem:	356.48 g
Węglowodany przyswajalne:	245.95 g	Błonnik pokarmowy:	27.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.1 g	Sól:	11.02 g


17.07.2025 (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 (778kcal)

Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (172 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	97.39 g
Tłuszcz:	71.4 g	Węglowodany ogółem:	334.58 g
Węglowodany przyswajalne:	280.67 g	Błonnik pokarmowy:	27.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.21 g	Sól:	12.5 g


18.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (840kcal)

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)
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
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (704kcal)

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
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Koperkowa z lanym ciastem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (565kcal)

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 (17 kcal)	1 porcja
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:	2227 kcal	Białko ogółem:	88.04 g
Tłuszcz:	65.21 g	Węglowodany ogółem:	331.93 g
Węglowodany przyswajalne:	298.22 g	Błonnik pokarmowy:	26.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.17 g	Sól:	10.04 g


19.07.2025 (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 (974kcal)

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (406 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jabł piecz 150g S (75 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:	2339 kcal	Białko ogółem:	111.57 g
Tłuszcz:	76.09 g	Węglowodany ogółem:	311.74 g
Węglowodany przyswajalne:	260.4 g	Błonnik pokarmowy:	26.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.9 g	Sól:	9.91 g


20.07.2025 (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 (917kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	83.53 g
Tłuszcz:	78.11 g	Węglowodany ogółem:	300.32 g
Węglowodany przyswajalne:	269.42 g	Błonnik pokarmowy:	24.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.89 g	Sól:	11.36 g


21.07.2025 (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 (920kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	83.67 g
Tłuszcz:	61.5 g	Węglowodany ogółem:	376.16 g
Węglowodany przyswajalne:	306.71 g	Błonnik pokarmowy:	26.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.45 g	Sól:	9.09 g

wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)	poniedziałek (2025-07-21)
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 Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser bia z kef i rzodk 60g S(7)	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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S	Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Sał z ol 60g S(10) Kompot owoc słod 250ml S	Jarzynowa 300ml D 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Bur z jabł 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Koperkowa z lanym ciastem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jabł piecz 150g S Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Kompot owoc słod 250ml S	Kompot owoc słod 250ml S Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
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 ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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) Ogórek	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) Kalafior z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
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 (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)	poniedziałek (2025-07-21)
Energia: Kcal 2225 = 8970 kJ Kcal z tłuszczu 23,96 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 62,55 %	Energia: Kcal 2368 = 9904 kJ Kcal z tłuszczu 26,43 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 60,22 %	Energia: Kcal 2324 = 8805 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 57,59 %	Energia: Kcal 2227 = 9336 kJ Kcal z tłuszczu 26,35 % Kcal z białka 15,81 % Kcal z węglowodanów 59,62 %	Energia: Kcal 2339 = 9787 kJ Kcal z tłuszczu 29,28 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 53,31 %	Energia: Kcal 2196 = 8245 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 54,70 %	Energia: Kcal 2354 = 9546 kJ Kcal z tłuszczu 23,51 % Kcal z białka 14,22 % Kcal z węglowodanów 63,92 %