


15.07.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (484kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (937kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 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) (148 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7) (90kcal)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

► 17:00 Kolacja (417kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	88.03 g
Tłuszcz:	67.91 g	Węglowodany ogółem:	293.03 g
Węglowodany przyswajalne:	240.02 g	Błonnik pokarmowy:	34.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.04 g	Sól:	11.42 g



16.07.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (490kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (901kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) (568 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (438kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (182kcal)

Kanapka graham z ser biały i koper S(1,7) (182 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	88.2 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	270.16 g
Węglowodany przyswajalne:	163.21 g	Błonnik pokarmowy:	39.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.18 g	Sól:	10.86 g



17.07.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (689kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (63 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 12:00 Obiad (710kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (372kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Białko ogółem:	100.09 g
Tłuszcz:	81.44 g	Węglowodany ogółem:	243.19 g
Węglowodany przyswajalne:	198 g	Błonnik pokarmowy:	30.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.65 g	Sól:	11.01 g


18.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (530kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (839kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (469kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 Posilek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	71.78 g	Węglowodany ogółem:	273.69 g
Węglowodany przyswajalne:	230.84 g	Błonnik pokarmowy:	35.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g	Sól:	9.96 g


19.07.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (495kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (794kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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 (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 17:00 Podwieczorek (119kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 17:00 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (153kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	102.03 g
Tłuszcz:	76.03 g	Węglowodany ogółem:	242.59 g
Węglowodany przyswajalne:	187.6 g	Błonnik pokarmowy:	29.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.72 g	Sól:	10.32 g


20.07.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (623kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g

► 12:00 Obiad (916kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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

► 17:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (376kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	80.6 g
Tłuszcz:	79.68 g	Węglowodany ogółem:	264.53 g
Węglowodany przyswajalne:	229.3 g	Błonnik pokarmowy:	29.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.24 g	Sól:	12.03 g


21.07.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (606kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (906kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (606 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (412kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	85.04 g
Tłuszcz:	69.85 g	Węglowodany ogółem:	295.44 g
Węglowodany przyswajalne:	255.6 g	Błonnik pokarmowy:	31.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g	Sól:	9.11 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Sałata Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Cukinia z pary S 50g Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jajko gotowane S (3) Nektarynka
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S 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) Mizeria 150g S(7)	Kompot owoc 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem i mak pełnoziar S (1,7,9) Sał z ol 60g S(10)	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa z fasol szp 300ml 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 Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 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 Jabłko	Kompot owoc 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 250ml S Botwinka z fas szparag 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 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7)	Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Wafle ryżowe Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) 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 Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Kiełbasa 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z ser biał i koper S(1,7)	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2078 = 8341 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 16,95 % Kcal z węglowodanów 56,41 %	Energia: Kcal 2047 = 8543 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 2054 = 7642 kJ Kcal z tłuszczu 35,68 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 47,36 %	Energia: Kcal 2020 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 16,78 % Kcal z węglowodanów 54,20 %	Energia: Kcal 2014 = 8414 kJ Kcal z tłuszczu 33,98 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 48,18 %	Energia: Kcal 2045 = 7606 kJ Kcal z tłuszczu 35,07 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 51,74 %	Energia: Kcal 2097 = 8792 kJ Kcal z tłuszczu 29,98 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 56,35 %