zdrowe zbiorowe

Łatwo strawna

22.07.2025 (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
Sałata (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 (826kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Zapiekan z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

17:00 Kolacja (473kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	**Białko ogółem:**	88.61 g
Tłuszcz:	54.53 g	**Węglowodany ogółem:**	362.42 g
Węglowodany przyswajalne:	319.66 g	**Błonnik pokarmowy:**	25.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.04 g	**Sól:**	10.84 g

23.07.2025 (środa)

08:00 Śniadanie (901kcal)

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (829kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

17:00 Kolacja (538kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
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:	2338 kcal	**Białko ogółem:**	94.8 g
Tłuszcz:	64.06 g	**Węglowodany ogółem:**	356.28 g
Węglowodany przyswajalne:	301.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g	**Sól:**	10.99 g

24.07.2025 (czwartek)

08:00 Śniadanie (827kcal)

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)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (947kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (653 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

17:00 Kolacja (471kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2323 kcal	**Białko ogółem:**	86.4 g
Tłuszcz:	68.58 g	**Węglowodany ogółem:**	349.86 g
Węglowodany przyswajalne:	302.33 g	**Błonnik pokarmowy:**	24.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.88 g	**Sól:**	11.15 g

25.07.2025 (piątek)

08:00 Śniadanie (901kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

12:00 Obiad (718kcal)

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja

17:00 Kolacja (563kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	**Białko ogółem:**	89.24 g
Tłuszcz:	68.86 g	**Węglowodany ogółem:**	339.68 g
Węglowodany przyswajalne:	267.78 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g	**Sól:**	10.03 g

26.07.2025 (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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

12:00 Obiad (778kcal)

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 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

17:00 Kolacja (509kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (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:	2143 kcal	**Białko ogółem:**	84.31 g
Tłuszcz:	70.36 g	**Węglowodany ogółem:**	304.71 g
Węglowodany przyswajalne:	250.29 g	**Błonnik pokarmowy:**	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.56 g	**Sól:**	10.26 g

27.07.2025 (niedziela)

08:00 Śniadanie (751kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

12:00 Obiad (887kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

17:00 Kolacja (473kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	**Białko ogółem:**	83.31 g
Tłuszcz:	77.71 g	**Węglowodany ogółem:**	295.56 g
Węglowodany przyswajalne:	264.74 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.47 g	**Sól:**	11.66 g

28.07.2025 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (858kcal)

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)
Kasza kukurydz 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
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

12:00 Obiad (718kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii D (9,10) (273 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

17:00 Kolacja (692kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja

20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2348 kcal	**Białko ogółem:**	87.32 g
Tłuszcz:	66.03 g	**Węglowodany ogółem:**	363.71 g
Węglowodany przyswajalne:	285.33 g	**Błonnik pokarmowy:**	34.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.6 g	**Sól:**	7.91 g

wtorek (2025-07-22)	**środa** (2025-07-23)	**czwartek** (2025-07-24)	**piątek** (2025-07-25)	**sobota** (2025-07-26)	**niedziela** (2025-07-27)	**poniedziałek** (2025-07-28)
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 Chleb baltonowski Sałata Jabł piecz 150g S Masło ekstra (7) Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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) Jajko gotowane S (3) 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 Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata Banan Masło ekstra (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) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Masło ekstra (7)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Gruszka pieczona S (120g)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekan z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Maślanka naturalna	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 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) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) Nektarynka	Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Jabł piecz 150g S Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 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)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii D (9,10) Ryż biały, gotowany
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) Kiełbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7)	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) Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)
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 (2025-07-22)	**środa** (2025-07-23)	**czwartek** (2025-07-24)	**piątek** (2025-07-25)	**sobota** (2025-07-26)	**niedziela** (2025-07-27)	**poniedziałek** (2025-07-28)
Energia: Kcal **2256 = 9472 kJ** Kcal z tłuszczy **21,75 %** Kcal z białka **15,71 %** Kcal z węglowodanów **64,26 %**	**Energia:** Kcal **2338 = 9443 kJ** Kcal z tłuszczy **24,66 %** Kcal z białka **16,22 %** Kcal z węglowodanów **60,95 %**	**Energia:** Kcal **2323 = 9750 kJ** Kcal z tłuszczy **26,57 %** Kcal z białka **14,88 %** Kcal z węglowodanów **60,24 %**	**Energia:** Kcal **2300 = 9641 kJ** Kcal z tłuszczy **26,95 %** Kcal z białka **15,52 %** Kcal z węglowodanów **59,07 %**	**Energia:** Kcal **2143 = 8964 kJ** Kcal z tłuszczy **29,55 %** Kcal z białka **15,74 %** Kcal z węglowodanów **56,88 %**	**Energia:** Kcal **2169 = 8136 kJ** Kcal z tłuszczy **32,24 %** Kcal z białka **15,36 %** Kcal z węglowodanów **54,51 %**	**Energia:** Kcal **2348 = 9501 kJ** Kcal z tłuszczy **25,31 %** Kcal z białka **14,88 %** Kcal z węglowodanów **61,96 %**