


22.07.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (550kcal)

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Sałata (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 (693kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (15 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Zapiekane z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	0.5 porcji
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	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
Kielbasa Szykowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	74.7 g
Tłuszcz:	46.68 g	Węglowodany ogółem:	345.41 g
Węglowodany przyswajalne:	292.22 g	Błonnik pokarmowy:	20.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.66 g	Sól:	8.58 g


23.07.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (662kcal)

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)
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) (108 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (758kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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 wp z szyn 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

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

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

► 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:	2252 kcal	Białko ogółem:	89.94 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	338.46 g
Węglowodany przyswajalne:	250.36 g	Błonnik pokarmowy:	23.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g	Sól:	9.94 g

 24.07.2025 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (588kcal)**

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) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 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 (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (874kcal)

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,) (580 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (436kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2177 kcal	Białko ogółem:	82.38 g
Tłuszcz:	67.17 g	Węglowodany ogółem:	321.07 g
Węglowodany przyswajalne:	277.17 g	Błonnik pokarmowy:	22.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.06 g	Sól:	10.25 g


25.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (654kcal)

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (619kcal)

Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (114 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (146kcal)	130g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (523kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 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:	2135 kcal	Białko ogółem:	87.28 g
Tłuszcz:	64.51 g	Węglowodany ogółem:	308.5 g
Węglowodany przyswajalne:	230.49 g	Błonnik pokarmowy:	21.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g	Sól:	8.23 g


26.07.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (580kcal)

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)
Sałata (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) (75kcal)	10g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (144kcal)

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

► 12:00 Obiad (735kcal)

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) (139kcal)	130g

► 15:00 Podwieczorek (65kcal)

Kalafior z march na parz 150g (podw) S (65 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	82.2 g
Tłuszcz:	66.87 g	Węglowodany ogółem:	315.46 g
Węglowodany przyswajalne:	243.5 g	Błonnik pokarmowy:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.12 g	Sól:	9.44 g


27.07.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (664kcal)

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
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (792kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (98 kcal)	0.5 porcji
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 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 (475kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
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:	2187 kcal	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	66.2 g	Węglowodany ogółem:	309.88 g
Węglowodany przyswajalne:	265.09 g	Błonnik pokarmowy:	23.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g	Sól:	10.23 g


28.07.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (625kcal)

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 kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Gruszka pieczona S (120g) (70 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (682kcal)

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 (168kcal)	140g

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (549kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (96 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posilek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	77.88 g
Tłuszcz:	60.36 g	Węglowodany ogółem:	317.42 g
Węglowodany przyswajalne:	239.45 g	Błonnik pokarmowy:	32.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g	Sól:	6.82 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 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 Jabl piecz 150g S Masło ekstra (7) Paszтет ciecchanowski (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) Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Banan Ser bia z kef 60g S(7) Masło ekstra (7)	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) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogalie maślane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Gruszka pieczona S (120g)
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	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty
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 Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Jabl 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 wp z szyn 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(1,7,7) Nektarynka	Sos jarzyn 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)	Jabl 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) March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml 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
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 bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Kisiel z jabł 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 Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa 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 Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor sparzony S 80g 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 Kielbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa 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	Biszkopty	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 2068 = 8684 kJ Kcal z tłuszczu 20,32 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 66,81 %	Energia: Kcal 2252 = 8133 kJ Kcal z tłuszczu 25,23 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 60,12 %	Energia: Kcal 2177 = 9139 kJ Kcal z tłuszczu 27,77 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 58,99 %	Energia: Kcal 2135 = 8946 kJ Kcal z tłuszczu 27,19 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 57,80 %	Energia: Kcal 2143 = 8367 kJ Kcal z tłuszczu 28,08 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 2187 = 8120 kJ Kcal z tłuszczu 27,24 % Kcal z białka 17,52 % Kcal z węglowodanów 56,68 %	Energia: Kcal 2079 = 8359 kJ Kcal z tłuszczu 26,13 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 61,07 %