


22.07.2025 (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 (932kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 15:00 Podwieczorek (119kcal)

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

► 17:00 Kolacja (377kcal)

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)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2062 kcal	Białko ogółem:	84.07 g
Tłuszcz:	62.13 g	Węglowodany ogółem:	303.59 g
Węglowodany przyswajalne:	240.16 g	Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.82 g	Sól:	10.41 g


23.07.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (610kcal)

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
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Jabł piecz 150g S (95 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (781kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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 (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (442kcal)

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
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 (153kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	93 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	288.4 g
Węglowodany przyswajalne:	241.5 g	Błonnik pokarmowy:	34.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.67 g	Sól:	10.65 g



24.07.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (517kcal)

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 (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (955kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (674 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 (375kcal)

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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	81.57 g
Tłuszcz:	70.94 g	Węglowodany ogółem:	277.29 g
Węglowodany przyswajalne:	174.49 g	Błonnik pokarmowy:	37.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.58 g	Sól:	10.61 g



25.07.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (525kcal)

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
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba na parz 80g S(4) (167 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (467kcal)

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	82.81 g
Tłuszcz:	71.62 g	Węglowodany ogółem:	267.57 g
Węglowodany przyswajalne:	190.68 g	Błonnik pokarmowy:	32.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g	Sól:	8.62 g


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

► 12:00 Obiad (784kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (364 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (120g)

► 15:00 Podwieczorek (109kcal)

Kalafior z march na parz 150g (podw) S (109 kcal)	1 porcja
---	----------

► 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 żytnia z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	80.28 g
Tłuszcz:	76.46 g	Węglowodany ogółem:	260.83 g
Węglowodany przyswajalne:	213.08 g	Błonnik pokarmowy:	36.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.38 g	Sól:	11.86 g



27.07.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (653kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (810kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (377kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	82.62 g
Tłuszcz:	74.75 g	Węglowodany ogółem:	266.47 g
Węglowodany przyswajalne:	216.87 g	Błonnik pokarmowy:	28.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.74 g	Sól:	11.54 g


28.07.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (616kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 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 (773kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii D (9,10) (273 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (272kcal)	3/4 szklanki (80g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (576kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (179 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	95.41 g
Tłuszcz:	69.4 g	Węglowodany ogółem:	298.25 g
Węglowodany przyswajalne:	198.43 g	Błonnik pokarmowy:	44.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.2 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
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) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Sałata	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) Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jajko gotowane S (3) 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 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna Jabłko	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) Nektarynka	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie March z grosz got 180g S(1,7) Rosół z mak 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 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii D (9,10) Makaron pełnoziarnisty
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	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 Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g 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) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Pomidor	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) Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2062 = 8635 kJ Kcal z tłuszczu 27,12 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 58,89 %	Energia: Kcal 2086 = 8380 kJ Kcal z tłuszczu 29,63 % Kcal z białka 17,83 % Kcal z węglowodanów 55,30 %	Energia: Kcal 2026 = 8471 kJ Kcal z tłuszczu 31,51 % Kcal z białka 16,10 % Kcal z węglowodanów 54,75 %	Energia: Kcal 2000 = 8364 kJ Kcal z tłuszczu 32,23 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	Energia: Kcal 1994 = 8333 kJ Kcal z tłuszczu 34,51 % Kcal z białka 16,10 % Kcal z węglowodanów 52,32 %	Energia: Kcal 2017 = 7496 kJ Kcal z tłuszczu 33,35 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 52,84 %	Energia: Kcal 2138 = 8936 kJ Kcal z tłuszczu 29,21 % Kcal z białka 17,85 % Kcal z węglowodanów 55,80 %