


29.07.2025 (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 (866kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (134 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (539kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2362 kcal	Białko ogółem:	109.2 g
Tłuszcz:	70.15 g	Węglowodany ogółem:	333.18 g
Węglowodany przyswajalne:	298.13 g	Błonnik pokarmowy:	25.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.07 g	Sól:	11.93 g


30.07.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (854kcal)

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

► 12:00 Obiad (883kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (584 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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)
Cukinia z pary S 50g (10 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 (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	87.35 g
Tłuszcz:	59.45 g	Węglowodany ogółem:	365.13 g
Węglowodany przyswajalne:	316.68 g	Błonnik pokarmowy:	22.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.75 g	Sól:	8.31 g


31.07.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (898kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 12:00 Obiad (868kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (536kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2380 kcal	Białko ogółem:	96.73 g
Tłuszcz:	68.52 g	Węglowodany ogółem:	357.24 g
Węglowodany przyswajalne:	302.21 g	Błonnik pokarmowy:	31.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.02 g	Sól:	10.76 g


01.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (839kcal)

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
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

► 12:00 Obiad (806kcal)

Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 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:	2328 kcal	Białko ogółem:	85.58 g
Tłuszcz:	68.79 g	Węglowodany ogółem:	351.23 g
Węglowodany przyswajalne:	275.88 g	Błonnik pokarmowy:	29.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.38 g	Sól:	10.13 g


02.08.2025 (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 (745kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Zapiekany ziemniak z jajkiem 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 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:	2110 kcal	Białko ogółem:	87.72 g
Tłuszcz:	60.56 g	Węglowodany ogółem:	311.97 g
Węglowodany przyswajalne:	256.21 g	Błonnik pokarmowy:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.45 g	Sól:	10.32 g


03.08.2025 (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 (905kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (220 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:	2184 kcal	Białko ogółem:	87.23 g
Tłuszcz:	72.47 g	Węglowodany ogółem:	308.29 g
Węglowodany przyswajalne:	274.82 g	Błonnik pokarmowy:	27.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.13 g	Sól:	11.51 g


04.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (848kcal)

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
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Obiad (757kcal)

Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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)
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 (80kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	76.82 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	334.33 g
Węglowodany przyswajalne:	266.16 g	Błonnik pokarmowy:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.94 g	Sól:	10.32 g

wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)	poniedziałek (2025-08-04)
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) Gruszka pieczona S (120g)	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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser gouda (7)	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) Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g 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 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) Nektarynka
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 150g S(6,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 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) Kompot owoc słod 250ml S March z grosz got 180g S(1,7)	Jajko sadzone S (3) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S	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 Kielbasa 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 słod na ml 150ml S	Biszkopty	Biszkopty "Petitki" LU	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-07-29)	środa (2025-07-30)	czwartek (2025-07-31)	piątek (2025-08-01)	sobota (2025-08-02)	niedziela (2025-08-03)	poniedziałek (2025-08-04)
Energia: Kcal 2362 = 9903 kJ Kcal z tłuszczu 26,73 % Kcal z białka 18,49 % Kcal z węglowodanów 56,42 %	Energia: Kcal 2315 = 9353 kJ Kcal z tłuszczu 23,11 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 63,09 %	Energia: Kcal 2380 = 9984 kJ Kcal z tłuszczu 25,91 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 60,04 %	Energia: Kcal 2328 = 9753 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 60,35 %	Energia: Kcal 2110 = 8847 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 16,63 % Kcal z węglowodanów 59,14 %	Energia: Kcal 2184 = 8214 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 56,46 %	Energia: Kcal 2193 = 8854 kJ Kcal z tłuszczu 26,72 % Kcal z białka 14,01 % Kcal z węglowodanów 60,98 %