



29.07.2025 (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
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (868kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (325 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (119kcal)

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

► 17:00 Kolacja (443kcal)

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

► 20:00 Posilek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	102.42 g
Tłuszcz:	68.85 g	Węglowodany ogółem:	270.31 g
Węglowodany przyswajalne:	215.33 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.66 g	Sól:	11.4 g



30.07.2025 (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 (877kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (552 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► 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)
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 (153kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	87.89 g
Tłuszcz:	68.48 g	Węglowodany ogółem:	273.21 g
Węglowodany przyswajalne:	170.33 g	Błonnik pokarmowy:	34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.64 g	Sól:	8 g



31.07.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (617kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (865kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 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)

► 15:00 Podwieczorek (143kcal)

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

► 17:00 Kolacja (440kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	87.19 g
Tłuszcz:	74.09 g	Węglowodany ogółem:	298.37 g
Węglowodany przyswajalne:	238.04 g	Błonnik pokarmowy:	34.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.07 g	Sól:	9.22 g



01.08.2025 (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
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (906kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g

► 15:00 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 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Białko ogółem:	78.86 g
Tłuszcz:	75.57 g	Węglowodany ogółem:	284.06 g
Węglowodany przyswajalne:	204.37 g	Błonnik pokarmowy:	32.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sól:	8.76 g



02.08.2025 (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
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (882kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (612 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 15:00 Podwieczorek (45kcal)

Brzoskwinia (45kcal)	1 sztuka (90g)
----------------------	----------------

► 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (165kcal)

Kanapka razowa z wędliną S(1,6) (165 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	86.94 g
Tłuszcz:	76.9 g	Węglowodany ogółem:	261.49 g
Węglowodany przyswajalne:	216.33 g	Błonnik pokarmowy:	28.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.64 g	Sól:	10.26 g



03.08.2025 (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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (875kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja

► 15:00 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:	2034 kcal	Białko ogółem:	85.25 g
Tłuszcz:	72.31 g	Węglowodany ogółem:	275.45 g
Węglowodany przyswajalne:	237.47 g	Błonnik pokarmowy:	31.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.12 g	Sól:	12.22 g


04.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (600kcal)

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
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)
Ser gouda (7) (64kcal)	20g

► 12:00 Obiad (868kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 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 Posilek nocny (100kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	83.62 g
Tłuszcz:	76.97 g	Węglowodany ogółem:	270.23 g
Węglowodany przyswajalne:	231.22 g	Błonnik pokarmowy:	31.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.06 g	Sól:	10.84 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczki S (6) Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	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 Ser gouda (7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S	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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kielbaski 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) Nektarynka Ser gouda (7)
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 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 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) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Masłanka naturalna	Kompot owoc 250ml S 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) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Mizeria 150g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)
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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Brzoskwinia	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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Pasztecik ciecchanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Jabł piecz 150g S	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 Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2064 = 8636 kJ Kcal z tłuszczu 30,02 % Kcal z białka 19,85 % Kcal z węglowodanów 52,39 %	Energia: Kcal 2022 = 8099 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 17,39 % Kcal z węglowodanów 54,05 %	Energia: Kcal 2148 = 8992 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 55,56 %	Energia: Kcal 2082 = 8712 kJ Kcal z tłuszczu 32,67 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 54,57 %	Energia: Kcal 2040 = 8531 kJ Kcal z tłuszczu 33,93 % Kcal z białka 17,05 % Kcal z węglowodanów 51,27 %	Energia: Kcal 2034 = 7576 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 54,17 %	Energia: Kcal 2053 = 8598 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 52,65 %