



05.08.2025 (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 (900kcal)

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
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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:	2396 kcal	Białko ogółem:	95.58 g
Tłuszcz:	67.07 g	Węglowodany ogółem:	364.62 g
Węglowodany przyswajalne:	315.39 g	Błonnik pokarmowy:	30.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	13.28 g


06.08.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (884kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (882kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
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:	2304 kcal	Białko ogółem:	101.73 g
Tłuszcz:	65.83 g	Węglowodany ogółem:	334.93 g
Węglowodany przyswajalne:	286.33 g	Błonnik pokarmowy:	23.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.84 g	Sól:	9.81 g


07.08.2025 (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)
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) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (898kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (478kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	92.76 g
Tłuszcz:	63.55 g	Węglowodany ogółem:	345.82 g
Węglowodany przyswajalne:	294.59 g	Błonnik pokarmowy:	27.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.29 g	Sól:	11.04 g

 08.08.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (867kcal)

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
Nektarynka (30kcal)	1/2 sztuki (60g)
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (790kcal)

Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (554kcal)

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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	92.37 g
Tłuszcz:	68.58 g	Węglowodany ogółem:	344.41 g
Węglowodany przyswajalne:	292.15 g	Błonnik pokarmowy:	26.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sól:	10.67 g


09.08.2025 (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 (800kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (518kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	82.8 g
Tłuszcz:	65.27 g	Węglowodany ogółem:	323.1 g
Węglowodany przyswajalne:	273.59 g	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g	Sól:	9.84 g


10.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (769kcal)

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) (75kcal)	10g
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (917kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (470kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	91.97 g
Tłuszcz:	79.31 g	Węglowodany ogółem:	293.6 g
Węglowodany przyswajalne:	260.6 g	Błonnik pokarmowy:	24.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.72 g	Sól:	11.56 g


11.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (794kcal)

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (271 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (692kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posilek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2394 kcal	Białko ogółem:	84.21 g
Tłuszcz:	74.49 g	Węglowodany ogółem:	358.98 g
Węglowodany przyswajalne:	282.25 g	Błonnik pokarmowy:	32.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.91 g	Sól:	10.88 g

wtorek (2025-08-05)	środa (2025-08-06)	czwartek (2025-08-07)	piątek (2025-08-08)	sobota (2025-08-09)	niedziela (2025-08-10)	poniedziałek (2025-08-11)
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 Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Banan	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) Sałata Masło ekstra (7) Nektarynka Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7)	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) 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) Serek wiejski (7) 150 g	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Brzoskwinia
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 Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa 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) Bur na gor 150g S	Ryba na parz 80g S(4) Kompot owoc słod 250ml S Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Piec wiew dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Gulasz wiew z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Sał z kef 60g S(7) Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 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 Masło ekstra (7) Kielbasa Szynkowa S(6) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Kalafior 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	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-08-05)	środa (2025-08-06)	czwartek (2025-08-07)	piątek (2025-08-08)	sobota (2025-08-09)	niedziela (2025-08-10)	poniedziałek (2025-08-11)
Energia: Kcal 2396 = 10042 kJ Kcal z tłuszczu 25,19 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 60,87 %	Energia: Kcal 2304 = 9309 kJ Kcal z tłuszczu 25,71 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 58,15 %	Energia: Kcal 2281 = 9572 kJ Kcal z tłuszczu 25,07 % Kcal z białka 16,27 % Kcal z węglowodanów 60,64 %	Energia: Kcal 2329 = 9758 kJ Kcal z tłuszczu 26,50 % Kcal z białka 15,86 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 2174 = 9107 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 15,23 % Kcal z węglowodanów 59,45 %	Energia: Kcal 2214 = 8323 kJ Kcal z tłuszczu 32,24 % Kcal z białka 16,62 % Kcal z węglowodanów 53,04 %	Energia: Kcal 2394 = 9685 kJ Kcal z tłuszczu 28,00 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 59,98 %