

 12.08.2025 (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 (773kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (484kcal)

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
Polędwica delikatna S (6) (57kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	95.64 g
Tłuszcz:	58.89 g	Węglowodany ogółem:	337.15 g
Węglowodany przyswajalne:	300.07 g	Błonnik pokarmowy:	29.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.07 g	Sól:	10.37 g


13.08.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (802kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (514 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (471kcal)

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
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	79.29 g
Tłuszcz:	64.06 g	Węglowodany ogółem:	362.84 g
Węglowodany przyswajalne:	310.93 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.07 g	Sól:	10.65 g


14.08.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (851kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Polędwica delikatna S (6) (57kcal)	40g

► 12:00 Obiad (773kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (494 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	89.02 g
Tłuszcz:	58.43 g	Węglowodany ogółem:	342.57 g
Węglowodany przyswajalne:	298.34 g	Błonnik pokarmowy:	21.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.51 g	Sól:	8.52 g


15.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (778kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 12:00 Obiad (879kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (125 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (497kcal)

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
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	100.32 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	337.15 g
Węglowodany przyswajalne:	299.8 g	Błonnik pokarmowy:	29.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.98 g	Sól:	11.61 g

 16.08.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (578kcal)

Herbata słod 250ml S (11 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
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (904kcal)

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniaków z jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (496 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko pieczone z dżemem 150g S (83 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (566kcal)

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
Polędwica delikatna S (6) (57kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	98.04 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	292.46 g
Węglowodany przyswajalne:	237.21 g	Błonnik pokarmowy:	24.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.34 g	Sól:	9.02 g


17.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (719kcal)

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

► 12:00 Obiad (874kcal)

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
Bur z jabł 150g S (125 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 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:	2123 kcal	Białko ogółem:	83.08 g
Tłuszcz:	69.91 g	Węglowodany ogółem:	301.07 g
Węglowodany przyswajalne:	270.23 g	Błonnik pokarmowy:	24.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.44 g	Sól:	11.32 g


18.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (937kcal)

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
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (799kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (172 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (572 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (471kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	93.88 g
Tłuszcz:	59.16 g	Węglowodany ogółem:	354.14 g
Węglowodany przyswajalne:	282.61 g	Błonnik pokarmowy:	26.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g	Sól:	10.14 g

wtorek (2025-08-12)	środa (2025-08-13)	czwartek (2025-08-14)	piątek (2025-08-15)	sobota (2025-08-16)	niedziela (2025-08-17)	poniedziałek (2025-08-18)
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 Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata Banan Polędwica delikatna S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa Szynkowa S(6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Serek wiejski (7) 150 g	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) Banan Serek wiejski (7) 150 g
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 Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) March z pary 180g D S	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S March z grosz got 180g S(1,7) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Masłanka naturalna Jabł piecz z dżem 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml 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,)
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) Polędwica delikatna S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia z pary S 50g Masło ekstra (7) Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Polędwica delikatna S (6)	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 Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Kielbasa delikatesowa, z kurczaka
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 (2025-08-12)	środa (2025-08-13)	czwartek (2025-08-14)	piątek (2025-08-15)	sobota (2025-08-16)	niedziela (2025-08-17)	poniedziałek (2025-08-18)
Energia: Kcal 2214 = 9047 kJ Kcal z tłuszczu 23,94 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 60,91 %	Energia: Kcal 2295 = 9643 kJ Kcal z tłuszczu 25,12 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 63,24 %	Energia: Kcal 2218 = 9078 kJ Kcal z tłuszczu 23,71 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 61,78 %	Energia: Kcal 2272 = 9540 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 59,36 %	Energia: Kcal 2131 = 8683 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 18,40 % Kcal z węglowodanów 54,90 %	Energia: Kcal 2123 = 7947 kJ Kcal z tłuszczu 29,64 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2287 = 9259 kJ Kcal z tłuszczu 23,28 % Kcal z białka 16,42 % Kcal z węglowodanów 61,94 %