


12.08.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (761kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (862kcal)

Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja
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) (210 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (456kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	93.24 g
Tłuszcz:	70.2 g	Węglowodany ogółem:	323.05 g
Węglowodany przyswajalne:	285.82 g	Błonnik pokarmowy:	26.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.29 g	Sól:	10.83 g


13.08.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (754kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (1006kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (283 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) (550 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (421kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	78.37 g
Tłuszcz:	60.37 g	Węglowodany ogółem:	362.61 g
Węglowodany przyswajalne:	307.39 g	Błonnik pokarmowy:	32.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g	Sól:	10.38 g


14.08.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (919kcal)

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 słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (90kcal)	12g
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (823kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (537 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (493kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	91.98 g
Tłuszcz:	79.07 g	Węglowodany ogółem:	317.69 g
Węglowodany przyswajalne:	267.04 g	Błonnik pokarmowy:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.44 g	Sól:	11.74 g


15.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (703kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 12:00 Obiad (941kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (167 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	96.27 g
Tłuszcz:	76.35 g	Węglowodany ogółem:	313.33 g
Węglowodany przyswajalne:	274.01 g	Błonnik pokarmowy:	30.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.56 g	Sól:	10.41 g



16.08.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (570kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (979kcal)

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) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko pieczone z dżemem 150g S (83 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	90.42 g
Tłuszcz:	71.58 g	Węglowodany ogółem:	293.37 g
Węglowodany przyswajalne:	235.78 g	Błonnik pokarmowy:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.39 g	Sól:	8.82 g


17.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (701kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:00 Obiad (930kcal)

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 i ceb 150g S (200 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 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

► 17:00 Kolacja (417kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	82.9 g
Tłuszcz:	77.54 g	Węglowodany ogółem:	280.14 g
Węglowodany przyswajalne:	246.77 g	Błonnik pokarmowy:	26.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.46 g	Sól:	11.8 g


18.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (844kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser gouda (7) (95kcal)	30g

► 12:00 Obiad (881kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
OGórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (653 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Kiełbasa 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:	2251 kcal	Białko ogółem:	84.62 g
Tłuszcz:	67.98 g	Węglowodany ogółem:	335.48 g
Węglowodany przyswajalne:	266.13 g	Błonnik pokarmowy:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.97 g	Sól:	12.16 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Serek wiejski (7) 150 g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Banan Ser gouda (7)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Mizeria 150g S(7) 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)	Kompot owoc słod 250ml S Botwinka z fasz szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe z tłuszcz 250g S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7)	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 Udło got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	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) Maślanka 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 i ceb 150g S Kompot owoc słod 250ml S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ogórkowa z ziem 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 Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z rzodkiewką 40g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Kiełbasa kminkowa S (6) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa krotoszyńska S (6) Masło ekstra (7) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S Kiełbasa 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 2253 = 9093 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 16,55 % Kcal z węglowodanów 57,35 %	Energia: Kcal 2251 = 9456 kJ Kcal z tłuszczu 24,14 % Kcal z białka 13,93 % Kcal z węglowodanów 64,44 %	Energia: Kcal 2313 = 8747 kJ Kcal z tłuszczu 30,77 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 54,94 %	Energia: Kcal 2270 = 9529 kJ Kcal z tłuszczu 30,27 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 55,21 %	Energia: Kcal 2133 = 8929 kJ Kcal z tłuszczu 30,20 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 55,02 %	Energia: Kcal 2106 = 7866 kJ Kcal z tłuszczu 33,14 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 53,21 %	Energia: Kcal 2251 = 9103 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 15,04 % Kcal z węglowodanów 59,61 %