


12.08.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (590kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (102 kcal)	0.5 porcji
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (747kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (513kcal)

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
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	87.53 g
Tłuszcz:	63.01 g	Węglowodany ogółem:	326.29 g
Węglowodany przyswajalne:	273.67 g	Błonnik pokarmowy:	24.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g	Sól:	10.08 g



13.08.2025 (środa)

► 08:00 Śniadanie (553kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Salata z pomidorem 90g S (10 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (862kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal)	0.5 porcji
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

► 15:00 Podwieczorek (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

► 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	71.82 g
Tłuszcz:	57.97 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Węglowodany przyswajalne:	268.89 g	Błonnik pokarmowy:	21.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g	Sól:	7.36 g


14.08.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (678kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (143kcal)	50g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (816kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (93 kcal)	0.5 porcji
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (498kcal)

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	84.13 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	325.26 g
Węglowodany przyswajalne:	282.88 g	Błonnik pokarmowy:	18.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.1 g	Sól:	8.96 g


15.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (526kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (806kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (91 kcal)	0.5 porcji
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (525kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (11 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 (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	92.04 g
Tłuszcz:	66.08 g	Węglowodany ogółem:	296.63 g
Węglowodany przyswajalne:	267.62 g	Błonnik pokarmowy:	22.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g	Sól:	8.28 g


16.08.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (582kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
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)

► 10:00 II Śniadanie (80kcal)

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

► 12:00 Obiad (835kcal)

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 ziemniakami i jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko pieczone z dżemem 150g S (83 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (549kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	87.88 g
Tłuszcz:	58.4 g	Węglowodany ogółem:	336.68 g
Węglowodany przyswajalne:	268.46 g	Błonnik pokarmowy:	22.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.41 g	Sól:	8.64 g


17.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (717kcal)

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) (143kcal)	50g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

► 12:00 Obiad (680kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (72 kcal)	0.5 porcji
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) (286 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafor 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:	2137 kcal	Białko ogółem:	76.37 g
Tłuszcz:	67.28 g	Węglowodany ogółem:	316.47 g
Węglowodany przyswajalne:	266.03 g	Błonnik pokarmowy:	22.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	9.14 g


18.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (651kcal)

Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (31kcal)	1 i 1/3 łyżeczki (20g)
Bułki i rogalie maślane (197kcal)	60g
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (97 kcal)	0.5 porcji
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser gouda (7) (95kcal)	30g

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (768kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (499 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (118kcal)

Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (118 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (431kcal)

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
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:	2126 kcal	Białko ogółem:	80.23 g
Tłuszcz:	59.15 g	Węglowodany ogółem:	328.29 g
Węglowodany przyswajalne:	256.23 g	Błonnik pokarmowy:	29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g	Sól:	10.04 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 Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła 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	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna zwykła Masło ekstra (7) Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Banan Sałata	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna zwykła 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 Bułka pszenna zwykła 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) Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Bułki i rogałe maślane Kaszka kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Banan Ser gouda (7)
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Mus owocowy pasteryzowany S	Chrupki kukurydziane	Napój jabłkowy	Mus owocowy pasteryzowany S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty "Petitki" LU
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) Brokuł z march z pary 180g D S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	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) 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 Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Zapiekany z ziemni z jajk 350g D 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,)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Chrupki kukurydziane	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Koktajl truskawkowy S (7)	Chrupki kukurydziane	Napój jabłkowy	Kisiel z jabł 200ml S	Sur z mar i jab na kef 250g 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 Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Pasztecik ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	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) Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	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	Biszkopty	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 2184 = 8792 kJ Kcal z tłuszczu 25,97 % Kcal z białka 16,03 % Kcal z węglowodanów 59,76 %	Energia: Kcal 2180 = 8213 kJ Kcal z tłuszczu 23,93 % Kcal z białka 13,18 % Kcal z węglowodanów 64,31 %	Energia: Kcal 2211 = 8688 kJ Kcal z tłuszczu 27,36 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 58,84 %	Energia: Kcal 2109 = 8850 kJ Kcal z tłuszczu 28,20 % Kcal z białka 17,46 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 2192 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 23,98 % Kcal z białka 16,04 % Kcal z węglowodanów 61,44 %	Energia: Kcal 2137 = 7762 kJ Kcal z tłuszczu 28,34 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 59,24 %	Energia: Kcal 2126 = 8569 kJ Kcal z tłuszczu 25,04 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 61,77 %