


19.08.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (752kcal)

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 ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (961kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (491kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
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

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	106.06 g
Tłuszcz:	77.69 g	Węglowodany ogółem:	326.69 g
Węglowodany przyswajalne:	286.68 g	Błonnik pokarmowy:	31.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	Sól:	10.43 g


20.08.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (795kcal)

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (812kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Mizeria 150g S(7) (159 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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	88.93 g
Tłuszcz:	67.11 g	Węglowodany ogółem:	291.69 g
Węglowodany przyswajalne:	242.37 g	Błonnik pokarmowy:	23.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.08 g	Sól:	11.02 g

 21.08.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (771kcal)

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
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 (849kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g
Sal z ol 60g S(10) (119 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
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	73.86 g
Tłuszcz:	75.34 g	Węglowodany ogółem:	299.85 g
Węglowodany przyswajalne:	245.24 g	Błonnik pokarmowy:	30.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.54 g	Sól:	11.23 g


22.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (810kcal)

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
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (873kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (279 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	90.7 g
Tłuszcz:	79.91 g	Węglowodany ogółem:	318.52 g
Węglowodany przyswajalne:	244.36 g	Błonnik pokarmowy:	29.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.19 g	Sól:	10.14 g

 23.08.2025 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (765kcal)

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
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 (804kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 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
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Białko ogółem:	83.25 g
Tłuszcz:	67.27 g	Węglowodany ogółem:	314.39 g
Węglowodany przyswajalne:	262.6 g	Błonnik pokarmowy:	26.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.46 g	Sól:	10.65 g


24.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (721kcal)

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

► 12:00 Obiad (919kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (184 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (415kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
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:	2113 kcal	Białko ogółem:	100.17 g
Tłuszcz:	78.2 g	Węglowodany ogółem:	264.39 g
Węglowodany przyswajalne:	227.75 g	Błonnik pokarmowy:	28.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.79 g	Sól:	12.47 g


25.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (780kcal)

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
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (804kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka z faszparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii S (9,10) (297 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (676kcal)

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
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (199 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	70.26 g	Węglowodany ogółem:	355.38 g
Węglowodany przyswajalne:	271.84 g	Błonnik pokarmowy:	38.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.97 g	Sól:	7.65 g

wtorek (2025-08-19)	środa (2025-08-20)	czwartek (2025-08-21)	piątek (2025-08-22)	sobota (2025-08-23)	niedziela (2025-08-24)	poniedziałek (2025-08-25)
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 ogórkiem 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) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z papryką i szczyp 60g S Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S 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)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Nektarynka Sałata	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) Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Serek wiejski (7) 150 g	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) 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 Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z biał kap 150g S(10)	Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria 150g S(7)	Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Sał z ol 60g S(10)	Kompot owoc słod 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc słod 250ml S Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafiorowa 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 Udko got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc słod 250ml S Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii S (9,10) Ryż biały, gotowany
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 Pomidor Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Kiełbasa Szynekowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Papryka czerwona Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Ser gouda Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Sałata Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
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 (2025-08-19)	środa (2025-08-20)	czwartek (2025-08-21)	piątek (2025-08-22)	sobota (2025-08-23)	niedziela (2025-08-24)	poniedziałek (2025-08-25)
Energia: Kcal 2378 = 9972 kJ Kcal z tłuszczu 29,40 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 54,95 %	Energia: Kcal 2094 = 8417 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 55,72 %	Energia: Kcal 2119 = 8876 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 56,60 %	Energia: Kcal 2317 = 9690 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 54,99 %	Energia: Kcal 2153 = 9020 kJ Kcal z tłuszczu 28,12 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 58,41 %	Energia: Kcal 2113 = 7907 kJ Kcal z tłuszczu 33,31 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 50,05 %	Energia: Kcal 2340 = 9458 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 60,75 %