


19.08.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (484kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (843kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (78kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Wafle ryżowe (42kcal)	1 sztuka (10g)

► 17:00 Kolacja (443kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	88.66 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	271.3 g
Węglowodany przyswajalne:	224.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	Sól:	10.94 g


20.08.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (563kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (760kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------

► 17:00 Kolacja (369kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (161 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1993 kcal	Białko ogółem:	100.93 g
Tłuszcz:	74.95 g	Węglowodany ogółem:	237.49 g
Węglowodany przyswajalne:	197.64 g	Błonnik pokarmowy:	25.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.43 g	Sól:	10.72 g



21.08.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (517kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 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

► 12:00 Obiad (853kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal)	1 porcja
Sal z ol 60g S(10) (101 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (182kcal)	170g

► 15:00 Podwieczorek (153kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (373kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (182kcal)

Kanapka graham z ser biały i koper S(1,7) (182 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	79.69 g
Tłuszcz:	78.35 g	Węglowodany ogółem:	278.68 g
Węglowodany przyswajalne:	235.18 g	Błonnik pokarmowy:	34.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.23 g	Sól:	10.47 g



22.08.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (572kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)

► 12:00 Obiad (876kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (466kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	85.16 g
Tłuszcz:	77.2 g	Węglowodany ogółem:	276.25 g
Węglowodany przyswajalne:	199.91 g	Błonnik pokarmowy:	31.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g	Sól:	9.01 g


23.08.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (495kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (810kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (579 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

► 17:00 Kolacja (453kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (153kcal)

Kanapka żytnia z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	86.44 g
Tłuszcz:	75.85 g	Węglowodany ogółem:	256.5 g
Węglowodany przyswajalne:	155.64 g	Błonnik pokarmowy:	35.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.77 g	Sól:	10.62 g


24.08.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (673kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 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 (871kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (184 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (377kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	102.17 g
Tłuszcz:	78.52 g	Węglowodany ogółem:	248.28 g
Węglowodany przyswajalne:	209.8 g	Błonnik pokarmowy:	31.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.88 g	Sól:	12.69 g


25.08.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (586kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g
Brzoskwinia (40kcal)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Obiad (722kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii S (9,10) (297 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (170kcal)	2/3 szklanki (50g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

► 17:00 Kolacja (539kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (179 kcal)	1 porcja
Kielbasa delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	94.3 g
Tłuszcz:	67.98 g	Węglowodany ogółem:	273.39 g
Węglowodany przyswajalne:	191.17 g	Błonnik pokarmowy:	42.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g	Sól:	8.09 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 niesł 250ml S Cukinia z pary S 50g Schab z beczki S (6) Sałata Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Nektarynka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 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 niesł 250ml S Jajko gotowane S (3) 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
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Grycikowa 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) Sur z biał kap 150g S(10)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Mizeria 150g S(7)	Kompot owoc 250ml S Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z ol 60g S(10) Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Ryba na parz 80g S(4) Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie March z grosz got 180g S(1,7) Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udło got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Botwinka z fas szparag 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii S (9,10) Makaron pełnoziarnisty
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Sok pomidorowy Wafle ryżowe	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Sur z mar i jab 150g (podw) 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 Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Szynkowa S(6) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z ser żółt S(1,7)	Kanapka graham z ser biał i koper S(1,7)	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 1998 = 8360 kJ Kcal z tłuszczu 30,27 % Kcal z białka 17,75 % Kcal z węglowodanów 54,31 %	Energia: Kcal 1993 = 7972 kJ Kcal z tłuszczu 33,85 % Kcal z białka 20,26 % Kcal z węglowodanów 47,66 %	Energia: Kcal 2078 = 8694 kJ Kcal z tłuszczu 33,93 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 53,64 %	Energia: Kcal 2096 = 8758 kJ Kcal z tłuszczu 33,15 % Kcal z białka 16,25 % Kcal z węglowodanów 52,72 %	Energia: Kcal 2011 = 8400 kJ Kcal z tłuszczu 33,95 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 51,02 %	Energia: Kcal 2051 = 7646 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 19,93 % Kcal z węglowodanów 48,42 %	Energia: Kcal 2020 = 8437 kJ Kcal z tłuszczu 30,29 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 54,14 %