


26.08.2025 (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 (677kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja

► 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:	2147 kcal	Białko ogółem:	84.07 g
Tłuszcz:	54.65 g	Węglowodany ogółem:	337.36 g
Węglowodany przyswajalne:	296.87 g	Błonnik pokarmowy:	22.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g	Sól:	11.18 g


27.08.2025 (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 (918kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (534kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	97.6 g
Tłuszcz:	62.4 g	Węglowodany ogółem:	354.19 g
Węglowodany przyswajalne:	301.72 g	Błonnik pokarmowy:	28.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.99 g	Sól:	11.49 g


28.08.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (1033kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g

► 12:00 Obiad (764kcal)

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
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (475 kcal)	1 porcja
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)

► 17:00 Kolacja (475kcal)

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

Herbatniki (87kcal)	4 sztuki (20g)
---------------------	----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	90.69 g
Tłuszcz:	76.57 g	Węglowodany ogółem:	336 g
Węglowodany przyswajalne:	302.88 g	Błonnik pokarmowy:	21.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.33 g	Sól:	9.31 g


29.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (891kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (755kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (565kcal)

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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	87.56 g
Tłuszcz:	69.16 g	Węglowodany ogółem:	349.13 g
Węglowodany przyswajalne:	314.23 g	Błonnik pokarmowy:	27.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.45 g	Sól:	10.01 g


30.08.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

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
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (920kcal)

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
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (379 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (509kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	113.25 g
Tłuszcz:	78.96 g	Węglowodany ogółem:	290.9 g
Węglowodany przyswajalne:	238.63 g	Błonnik pokarmowy:	27.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.06 g	Sól:	11.15 g

 31.08.2025 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (749kcal)

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) (105kcal)	14g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:00 Obiad (885kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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) (273 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:	2164 kcal	Białko ogółem:	86.94 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	311.74 g
Węglowodany przyswajalne:	281.15 g	Błonnik pokarmowy:	24.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.67 g	Sól:	11.33 g


01.09.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (836kcal)

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 kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser twarogowy, chudy (7) (39kcal)	40g

► 12:00 Obiad (722kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (508kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Białko ogółem:	73.35 g
Tłuszcz:	64.87 g	Węglowodany ogółem:	326.52 g
Węglowodany przyswajalne:	259 g	Błonnik pokarmowy:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.95 g	Sól:	10.31 g

wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)	poniedziałek (2025-09-01)
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) Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidor sparzony S 80g Parówki oleskie S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra (7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Kiwi Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	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 Ser twarogowy, chudy (7)
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 Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Nektarynka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 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 Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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) Paszтет 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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g Past z jaj 60g S(3,10)	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) Kalafior z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Kielbasa 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	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-08-26)	środa (2025-08-27)	czwartek (2025-08-28)	piątek (2025-08-29)	sobota (2025-08-30)	niedziela (2025-08-31)	poniedziałek (2025-09-01)
Energia: Kcal 2147 = 8649 kJ Kcal z tłuszczu 22,91 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 62,85 %	Energia: Kcal 2324 = 9749 kJ Kcal z tłuszczu 24,17 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 60,96 %	Energia: Kcal 2359 = 9901 kJ Kcal z tłuszczu 29,21 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 56,97 %	Energia: Kcal 2329 = 9756 kJ Kcal z tłuszczu 26,73 % Kcal z białka 15,04 % Kcal z węglowodanów 59,96 %	Energia: Kcal 2285 = 9561 kJ Kcal z tłuszczu 31,10 % Kcal z białka 19,82 % Kcal z węglowodanów 50,92 %	Energia: Kcal 2164 = 8125 kJ Kcal z tłuszczu 28,26 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 57,62 %	Energia: Kcal 2146 = 8659 kJ Kcal z tłuszczu 27,21 % Kcal z białka 13,67 % Kcal z węglowodanów 60,86 %