

 26.08.2025 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (579kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Ser gouda (7) (95kcal)	30g

► 12:00 Obiad (740kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (140kcal)

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

► 17:00 Kolacja (412kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	94.02 g
Tłuszcz:	73.12 g	Węglowodany ogółem:	254.87 g
Węglowodany przyswajalne:	210.58 g	Błonnik pokarmowy:	23.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g	Sól:	10.36 g

 27.08.2025 (środa)**► 08:00 Śniadanie (491kcal)**

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (915kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (318 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

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

► 17:00 Kolacja (436kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata z ogórk kwaszon 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	91.16 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	277.95 g
Węglowodany przyswajalne:	233.19 g	Błonnik pokarmowy:	34.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.46 g	Sól:	12.96 g


28.08.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (611kcal)

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
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g

► 12:00 Obiad (841kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Nektarynka (60kcal)	1 sztuka (120g)
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (588 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (384kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Sałata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	86.57 g
Tłuszcz:	71.47 g	Węglowodany ogółem:	264.7 g
Węglowodany przyswajalne:	147.91 g	Błonnik pokarmowy:	31.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g	Sól:	7.7 g


29.08.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (525kcal)

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
Sałata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (875kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 17:00 Kolacja (462kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Sałata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	80.81 g
Tłuszcz:	77.25 g	Węglowodany ogółem:	272.87 g
Węglowodany przyswajalne:	233.36 g	Błonnik pokarmowy:	31.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.54 g	Sól:	9.78 g


30.08.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (382kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (1031kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (406 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (132 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (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
Sałata (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 razowa z wędliną S(1,6) (153 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	105.49 g
Tłuszcz:	86.32 g	Węglowodany ogółem:	229.42 g
Węglowodany przyswajalne:	192.75 g	Błonnik pokarmowy:	33.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.65 g	Sól:	15.17 g

 31.08.2025 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (653kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► **12:00 Obiad (834kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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 150g S (197 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (368kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (203kcal)**

Kanapka graham jajko got S(1,3,) (203 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	91.25 g
Tłuszcz:	83.49 g	Węglowodany ogółem:	271.27 g
Węglowodany przyswajalne:	237.32 g	Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.56 g	Sól:	12.48 g


01.09.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (619kcal)

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 gouda (7) (95kcal)	30g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Ser twarogowy, chudy (7) (49kcal)	50g

► 12:00 Obiad (875kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (412kcal)

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posilek nocny (100kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	86.18 g
Tłuszcz:	80.01 g	Węglowodany ogółem:	267.39 g
Węglowodany przyswajalne:	228.14 g	Błonnik pokarmowy:	32.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.87 g	Sól:	10.1 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
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 becзки S (6) Sałata Masło ekstra (7) Ser gouda (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) Szynka gotowana S (6) Sałata z pomidorem 90g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z ogórkiem 60g S Parówki oleskie S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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) Ser gouda (7) Kiwi 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
Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Nektarynka Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) Sur z biał kap 150g S(10)	Kompot owoc 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior z march z pary 180g D S Sał z og kisz 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Jajko sadzone S (3) Mizeria 150g S(7)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Serek wiejski (7) 150 g	Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Sok pomidorowy	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) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Masło ekstra (7) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata z ogórk kwaszon 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa kminkowa S (6) Sałata z papryką i szczyp 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	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) Kiełbasa krotoszyńska S (6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor 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 bez cukru na ml S (7)	Kanapka graham z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka razowa z wędliną S(1,6)	Kanapka graham jajko got S(1,3,)	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2021 = 8093 kJ Kcal z tłuszczu 32,56 % Kcal z białka 18,61 % Kcal z węglowodanów 50,44 %	Energia: Kcal 2033 = 8515 kJ Kcal z tłuszczu 30,31 % Kcal z białka 17,94 % Kcal z węglowodanów 54,69 %	Energia: Kcal 2007 = 8403 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 52,76 %	Energia: Kcal 2056 = 8606 kJ Kcal z tłuszczu 33,82 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 53,09 %	Energia: Kcal 2055 = 8584 kJ Kcal z tłuszczu 37,80 % Kcal z białka 20,53 % Kcal z węglowodanów 44,66 %	Energia: Kcal 2152 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 34,92 % Kcal z białka 16,96 % Kcal z węglowodanów 50,42 %	Energia: Kcal 2079 = 8703 kJ Kcal z tłuszczu 34,64 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 51,45 %