


02.09.2025 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (831kcal)

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)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (869kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (431 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (204kcal)	170g

► 17:00 Kolacja (511kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2385 kcal	Białko ogółem:	112.01 g
Tłuszcz:	65.38 g	Węglowodany ogółem:	346.66 g
Węglowodany przyswajalne:	314.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.78 g	Sól:	9.78 g

 **03.09.2025** (środa)

► 08:00 Śniadanie (848kcal)

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)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (90kcal)	40g

► 12:00 Obiad (762kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 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 Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Białko ogółem:	91.81 g
Tłuszcz:	57.39 g	Węglowodany ogółem:	328.43 g
Węglowodany przyswajalne:	278.67 g	Błonnik pokarmowy:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.52 g	Sól:	9.54 g


04.09.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (817kcal)

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)
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (75kcal)	10g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (90kcal)	40g

► 12:00 Obiad (907kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (271 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (581 kcal)	1 porcja

► 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)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (87kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	89.1 g
Tłuszcz:	66.16 g	Węglowodany ogółem:	341.31 g
Węglowodany przyswajalne:	310.75 g	Błonnik pokarmowy:	22.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g	Sól:	11.04 g


05.09.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (873kcal)

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)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Nektarynka (30kcal)	1/2 sztuki (60g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (864kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (194 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (528kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	94.87 g
Tłuszcz:	59.23 g	Węglowodany ogółem:	378.98 g
Węglowodany przyswajalne:	301.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.13 g	Sól:	11.68 g


06.09.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (773kcal)

Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 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

► 12:00 Obiad (823kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (455 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (90kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	85.58 g
Tłuszcz:	60.48 g	Węglowodany ogółem:	325.55 g
Węglowodany przyswajalne:	267.58 g	Błonnik pokarmowy:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g	Sól:	10.12 g


07.09.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (612kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Kielbasa Senatorska S (6) (90kcal)	40g

► 12:00 Obiad (872kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (310 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (470kcal)

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Kalafior 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:	2012 kcal	Białko ogółem:	75.91 g
Tłuszcz:	60.78 g	Węglowodany ogółem:	301.57 g
Węglowodany przyswajalne:	273.52 g	Błonnik pokarmowy:	25.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.41 g	Sól:	9.82 g



08.09.2025 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (828kcal)

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)
Kasza kukurydz 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 (812kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) (154 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (76 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Burak czerwony z pary S 50g (29 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	93.98 g
Tłuszcz:	53.57 g	Węglowodany ogółem:	363.56 g
Węglowodany przyswajalne:	274.79 g	Błonnik pokarmowy:	41.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.59 g	Sól:	11.63 g

wtorek (2025-09-02)	środa (2025-09-03)	czwartek (2025-09-04)	piątek (2025-09-05)	sobota (2025-09-06)	niedziela (2025-09-07)	poniedziałek (2025-09-08)
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 Schab z beczki S (6) Masło ekstra (7) Banan	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem 90g S Kielbasa Senatorska S (6)	Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa Senatorska S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Ser bia z kef i koper 60g S(7) Sałata Masło ekstra (7) Nektarynka Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	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) Chleb baltonowski Sałata Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Herbata słod 250ml S Chleb baltonowski Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Kielbasa Senatorska S (6)	Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb baltonowski 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
Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brok z march na parz 150g (podw) S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,)	Kompot owoc słod 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Selerowa 300ml 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) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Masłanka naturalna	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Pieczeni wieprz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Sos pietr S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) 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 Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Kielbasa Szynkowa S(6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Brokuł z pary S 50g Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g Kielbasa Senatorska S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szyńka gotowana S (6) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Burak czerwony z pary S 50g
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	Biszkopt	Herbatniki	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-09-02)	środa (2025-09-03)	czwartek (2025-09-04)	piątek (2025-09-05)	sobota (2025-09-06)	niedziela (2025-09-07)	poniedziałek (2025-09-08)
Energia: Kcal 2385 = 10013 kJ Kcal z tłuszczu 24,67 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 58,14 %	Energia: Kcal 2152 = 9039 kJ Kcal z tłuszczu 24,00 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 61,05 %	Energia: Kcal 2282 = 9572 kJ Kcal z tłuszczu 26,09 % Kcal z białka 15,62 % Kcal z węglowodanów 59,83 %	Energia: Kcal 2383 = 9998 kJ Kcal z tłuszczu 22,37 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 63,61 %	Energia: Kcal 2151 = 9016 kJ Kcal z tłuszczu 25,31 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 60,54 %	Energia: Kcal 2012 = 8435 kJ Kcal z tłuszczu 27,19 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 59,95 %	Energia: Kcal 2242 = 9067 kJ Kcal z tłuszczu 21,50 % Kcal z białka 16,77 % Kcal z węglowodanów 64,86 %