



02.09.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (482kcal)

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
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (930kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (272kcal)	3/4 szklanki (80g)

► 15:00 Podwieczorek (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

► 17:00 Kolacja (438kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	113.41 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	269.63 g
Węglowodany przyswajalne:	180.97 g	Błonnik pokarmowy:	33.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.43 g	Sól:	9.49 g


03.09.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (533kcal)

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 z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (957kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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 Kiszzone 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:	2160 kcal	Białko ogółem:	105.56 g
Tłuszcz:	79.74 g	Węglowodany ogółem:	269.78 g
Węglowodany przyswajalne:	217.85 g	Błonnik pokarmowy:	36.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.09 g	Sól:	11.99 g

 **04.09.2025** (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 (948kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (629 kcal)	1 porcja

► **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
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	83.57 g
Tłuszcz:	77.13 g	Węglowodany ogółem:	260.39 g
Węglowodany przyswajalne:	160.6 g	Błonnik pokarmowy:	34.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.19 g	Sól:	10.96 g


05.09.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (575kcal)

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
Nektarynka (55kcal)	1 sztuka (110g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (852kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (88kcal)

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

► 17:00 Kolacja (469kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	79.51 g
Tłuszcz:	66.78 g	Węglowodany ogółem:	303.64 g
Węglowodany przyswajalne:	221.69 g	Błonnik pokarmowy:	36.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.91 g	Sól:	8.88 g



06.09.2025 (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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

► 12:00 Obiad (891kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 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
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:	2028 kcal	Białko ogółem:	85.68 g
Tłuszcz:	73.22 g	Węglowodany ogółem:	269.4 g
Węglowodany przyswajalne:	221.91 g	Błonnik pokarmowy:	30.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.62 g	Sól:	10.92 g



07.09.2025 (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 (869kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (374kcal)

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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Białko ogółem:	89.49 g
Tłuszcz:	79.09 g	Węglowodany ogółem:	257.06 g
Węglowodany przyswajalne:	219.67 g	Błonnik pokarmowy:	28.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.7 g	Sól:	12.27 g


08.09.2025 (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 (871kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (217 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) (148 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (73kcal)

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

► 17:00 Kolacja (403kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	94.68 g
Tłuszcz:	65.77 g	Węglowodany ogółem:	286.48 g
Węglowodany przyswajalne:	228.8 g	Błonnik pokarmowy:	44.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.49 g	Sól:	11.6 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S 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 niesł 250ml S Masło ekstra (7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) 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 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) Nektarynka Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor sparzony S 80g Sałata Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	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 Jarzynowa z fasol szp 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 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) Sur z biał kap 150g S(10) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,)	Kompot owoc 250ml S Kasza kuskus gotow S (1) Selerowa 300ml 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) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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) Maślanka naturalna	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 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
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Serek wiejski (7) 150 g	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Koktajl truskawkowy 200ml 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) Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Cukinia z pary S 50g	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) Brokuł 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) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata z rzodkiewką 40g S
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)	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Kanapka żytnia z wędliną S(1,6)	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

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 2090 = 8746 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 21,71 % Kcal z węglowodanów 51,60 %	Energia: Kcal 2160 = 8678 kJ Kcal z tłuszczu 33,23 % Kcal z białka 19,55 % Kcal z węglowodanów 49,96 %	Energia: Kcal 2027 = 8468 kJ Kcal z tłuszczu 34,25 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 51,38 %	Energia: Kcal 2078 = 8700 kJ Kcal z tłuszczu 28,92 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 58,45 %	Energia: Kcal 2028 = 8488 kJ Kcal z tłuszczu 32,49 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 53,14 %	Energia: Kcal 2046 = 7612 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 17,50 % Kcal z węglowodanów 50,26 %	Energia: Kcal 2033 = 8519 kJ Kcal z tłuszczu 29,12 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 56,37 %