

 10.06.2025 (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 (831kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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
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:	2304 kcal	Białko ogółem:	102.78 g
Tłuszcz:	61.8 g	Węglowodany ogółem:	345.88 g
Węglowodany przyswajalne:	308.95 g	Błonnik pokarmowy:	28.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.25 g	Sól:	10.62 g


11.06.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (903kcal)

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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (958kcal)

Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (271 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
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:	2403 kcal	Białko ogółem:	86.06 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	374.42 g
Węglowodany przyswajalne:	309.51 g	Błonnik pokarmowy:	24.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.26 g	Sól:	10.17 g


12.06.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (823kcal)

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) (90kcal)	12g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 12:00 Obiad (915kcal)

Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (478kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biszkopty "Petitki" LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
---------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	103.83 g
Tłuszcz:	66.93 g	Węglowodany ogółem:	330.38 g
Węglowodany przyswajalne:	279.77 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.96 g	Sól:	10.78 g


13.06.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (725kcal)

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (495kcal)

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
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:	2239 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	63.27 g	Węglowodany ogółem:	341.63 g
Węglowodany przyswajalne:	269.63 g	Błonnik pokarmowy:	27.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.58 g	Sól:	11.16 g


14.06.2025 (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 (772kcal)

Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 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:	2137 kcal	Białko ogółem:	86.09 g
Tłuszcz:	63.73 g	Węglowodany ogółem:	314.16 g
Węglowodany przyswajalne:	265 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g	Sól:	10.35 g


15.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (623kcal)

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
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (101kcal)	50g

► 12:00 Obiad (858kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (238 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (73kcal)

Chrupki kukurydziane (73kcal)	4 garście (20g)
-------------------------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	77.47 g
Tłuszcz:	63.87 g	Węglowodany ogółem:	296.61 g
Węglowodany przyswajalne:	267.98 g	Błonnik pokarmowy:	26.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.23 g	Sól:	9.94 g


16.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (863kcal)

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 kukurydza 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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (736kcal)

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (138 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 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)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	84.95 g
Tłuszcz:	56.59 g	Węglowodany ogółem:	347.28 g
Węglowodany przyswajalne:	272.05 g	Błonnik pokarmowy:	33.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.25 g	Sól:	9.84 g

wtorek (2025-06-10)	środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)	poniedziałek (2025-06-16)
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 Chleb baltonowski Sałata Jabł piecz 150g S Masło ekstra (7) Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst 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 z fileta/Schinkenwurst 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Sałata Banan Masło ekstra (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 Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Masło ekstra (7) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst 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) Jabł piecz 150g S
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 Brokuł z march z pary 180g D S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml 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) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Kompot owoc słod 250ml S	Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S	Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus gotow S (1) Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Kompot owoc słod 250ml S	Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S
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) Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Szynkowa S(6) Masło ekstra (7) Kalafior z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Brokuł z pary S 50g	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g Pasta z biał jaj 50g D 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 Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Pomidor sparzony S 80g
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	Biszkopty "Petitki" LU	Kisiel z jabł 200ml S	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-06-10)	środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)	poniedziałek (2025-06-16)
Energia: Kcal 2304 = 9672 kJ Kcal z tłuszczu 24,14 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 60,05 %	Energia: Kcal 2403 = 10076 kJ Kcal z tłuszczu 24,73 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2294 = 9626 kJ Kcal z tłuszczu 26,26 % Kcal z białka 18,10 % Kcal z węglowodanów 57,61 %	Energia: Kcal 2239 = 9389 kJ Kcal z tłuszczu 25,43 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 61,03 %	Energia: Kcal 2137 = 8956 kJ Kcal z tłuszczu 26,84 % Kcal z białka 16,11 % Kcal z węglowodanów 58,80 %	Energia: Kcal 2024 = 8484 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 58,62 %	Energia: Kcal 2187 = 8836 kJ Kcal z tłuszczu 23,29 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 63,52 %