



10.06.2025 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (752kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 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 (840kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Mizeria 150g S(7) (159 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 (491kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	101.08 g
Tłuszcz:	67.32 g	Węglowodany ogółem:	322.67 g
Węglowodany przyswajalne:	286.85 g	Błonnik pokarmowy:	25.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.61 g	Sól:	11.3 g


11.06.2025 (środa)
► 08:00 Śniadanie (802kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata z papryką i szczyp 60g S (19 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) (222 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1035kcal)

Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 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 (417kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	83.47 g
Tłuszcz:	72.55 g	Węglowodany ogółem:	341.82 g
Węglowodany przyswajalne:	273.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.73 g	Sól:	10.76 g


12.06.2025 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (813kcal)

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 słod 250ml S (43 kcal)	1 porcja
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
Ser gouda (7) (127kcal)	40g

► 12:00 Obiad (930kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (323 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (423kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Salata z ogórkiem 60g S (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	104.31 g
Tłuszcz:	78.84 g	Węglowodany ogółem:	290.23 g
Węglowodany przyswajalne:	241.41 g	Błonnik pokarmowy:	25.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.33 g	Sól:	10.54 g



13.06.2025 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (761kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata z rzodkiewką 40g S (8 kcal)	1 porcja
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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 12:00 Obiad (851kcal)

Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (190kcal)	170g
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (206 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (173 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (516kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	87.82 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	314.3 g
Węglowodany przyswajalne:	240.36 g	Błonnik pokarmowy:	29.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.04 g	Sól:	11.63 g


14.06.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (765kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
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 (808kcal)

Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (501kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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:	2157 kcal	Białko ogółem:	83.65 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	314.43 g
Węglowodany przyswajalne:	262.7 g	Błonnik pokarmowy:	26.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.47 g	Sól:	10.62 g


15.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (703kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem 90g S (20 kcal)	1 porcja
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

► 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
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (415kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
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
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	79.32 g
Tłuszcz:	73.08 g	Węglowodany ogółem:	276.65 g
Węglowodany przyswajalne:	242.77 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	12.23 g

 16.06.2025 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (825kcal)

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 słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (883kcal)

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 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 (477kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	85.56 g
Tłuszcz:	66.91 g	Węglowodany ogółem:	345.09 g
Węglowodany przyswajalne:	264.16 g	Błonnik pokarmowy:	38.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.04 g	Sól:	10.16 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) 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 słod 250ml S Masło ekstra (7) Sałata z papryką i szczyp 60g S Zupa ml z kasz kuskus 250ml S(1,7) Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Masło ekstra (7) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser gouda (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata z rzodkiewką 40g S Ser bia z kef i koper 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata z pomidorem 90g S Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra (7) Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Masło ekstra (7) Ser twarogowy, chudy (7) Jabłko
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 Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Mizeria 150g S(7) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Zalewajka z jajk i kiełb 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	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Sur z biał kap 150g S(10) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Ryba smażona 100g S(4,1,3) Ogórkowa z ziem 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 kap kisz i kiełb 350g 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) March z grosz got 180g S(1,7) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) 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 Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa Szynkowa S(6) Masło ekstra (7) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa kminkowa S (6) Masło ekstra (7) Sałata z ogórkiem 60g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Papryka czerwona Masło ekstra (7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Ser gouda Sałata Masło ekstra (7) Cukinia z pary S 50g	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Sałata Masło ekstra (7) Szynka gotowana S (6) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Masło ekstra (7) Sałata
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 2257 = 9477 kJ Kcal z tłuszczu 26,84 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	Energia: Kcal 2324 = 9377 kJ Kcal z tłuszczu 28,10 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 58,83 %	Energia: Kcal 2244 = 9407 kJ Kcal z tłuszczu 31,62 % Kcal z białka 18,59 % Kcal z węglowodanów 51,73 %	Energia: Kcal 2246 = 9403 kJ Kcal z tłuszczu 30,15 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 55,98 %	Energia: Kcal 2157 = 9035 kJ Kcal z tłuszczu 28,16 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 58,31 %	Energia: Kcal 2034 = 7565 kJ Kcal z tłuszczu 32,34 % Kcal z białka 15,60 % Kcal z węglowodanów 54,41 %	Energia: Kcal 2265 = 9143 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 15,11 % Kcal z węglowodanów 60,94 %