

 21.05.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (855kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                     | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                     | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| 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              |
| Sałata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Pomidor (15kcal)                                | 1/2 sztuki (80g)      |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)        | 2 łyżeczki (30g)      |
| Ser gouda (95kcal)                              | 1 i 1/4 plastra (30g) |

► **12:00 Obiad (773kcal)**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                           | 1 porcja                |
| Cukier (48kcal)  | 1 łyżka (12g)           |
| Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal) | 1 porcja                |
| Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)             | 1 porcja                |
| Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)          | 1 porcja                |
| Ryż biały, gotowany (264kcal)                          | 1 i 3/4 szklanki (220g) |

► **17:00 Kolacja (428kcal)**

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)      | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)      | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)           | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)   | 1 porcja              |
| Sałata (2kcal)                   | 1/8 sztuki (10g)      |
| Papryka czerwona (16kcal)        | 1/5 sztuki (50g)      |
| Półdewica sopocka S (6) (48kcal) | 40g                   |

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Budyń na ml 150ml S (150 kcal) | 1 porcja |
|--------------------------------|----------|

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2206 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 80.93 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 72.83 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 316.42 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 284.97 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 24.35 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.13 g   | <b>Sól:</b>                | 8.09 g   |

 22.05.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (773kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                     | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                     | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                  | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)        | 1 porcja              |
| Jaja gotowane (70kcal)                          | 1 sztuka (50g)        |
| Pomidor (15kcal)                                | 1/2 sztuki (80g)      |

► **12:00 Obiad (853kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                                   | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                         | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal) | 1 porcja              |
| Kap czer got 150g S (133 kcal)                                 | 1 porcja              |
| Cukier (48kcal)  | 1 łyżka (12g)         |
| Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)           | 1 porcja              |

► **17:00 Kolacja (527kcal)**

|                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)           | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)           | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)        | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                        | 1/8 sztuki (10g)      |
| Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal) | 1 i 1/3 plastra (40g) |
| Ogórek (7kcal)                        | 1/4 sztuki (50g)      |

► **20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Kanapka z wędliną S(1,6) (163 kcal) | 1 porcja |
|-------------------------------------|----------|

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2316 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.44 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 78.95 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 323.81 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 284.09 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 30.85 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 38.3 g    | <b>Sól:</b>                | 12.09 g  |

 23.05.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (753kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                     | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                     | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                          | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal) | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                  | 1 porcja              |
| Sałata (2kcal)                                  | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Schab z beczki S (6) (45kcal)                   | 40g                   |
| Papryka czerwona (16kcal)                       | 1/5 sztuki (50g)      |

► **12:00 Obiad (927kcal)**

|   |               |
|---|---------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                  | 1 porcja      |
| Cukier (48kcal)                               | 1 łyżka (12g) |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) | 1 porcja      |
| Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (452 kcal)       | 1 porcja      |
| Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (159 kcal)   | 1 porcja      |

► **17:00 Kolacja (451kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                   | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                   | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                        | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                | 1 porcja              |
| Sałata (2kcal)                                | 1/8 sztuki (10g)      |
| Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal) | 40g                   |
| Ogórek kwaszony (6kcal)                       | 3/4 sztuki (50g)      |

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2211 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 72.34 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 50.36 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 379.73 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 320.96 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 34.9 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 27.32 g   | <b>Sól:</b>                | 10.27 g  |

 24.05.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (786kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                           | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                           | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                                | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)       | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                        | 1 porcja              |
| Salata (3kcal)  | 1/8 sztuki (20g)      |
| Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal) | 1 porcja              |
| Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)              | 1 porcja              |
| Ogórek (7kcal)  | 1/4 sztuki (50g)      |

► **12:00 Obiad (760kcal)**

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                    | 1 porcja                |
| Cukier (48kcal)                                 | 1 łyżka (12g)           |
| Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)                | 1 porcja                |
| Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal) | 1 porcja                |
| Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)                 | 1 porcja                |
| Kasza jaglana, gotowana (244kcal)               | 1 i 1/4 szklanki (220g) |

► **17:00 Kolacja (516kcal)**

|                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)       | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)       | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)            | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)    | 1 porcja              |
| Salata (3kcal)                    | 1/8 sztuki (20g)      |
| Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) | 1 porcja              |
| Pomidor (15kcal)                  | 1/2 sztuki (80g)      |

► **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2156 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 86.5 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 65.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 320.63 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 263.21 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 32.77 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.55 g   | <b>Sól:</b>                | 9.32 g   |



 25.05.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (750kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                         | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                         | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                              | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)                    | 40g                   |
| Rzodkiewka (9kcal)                                  | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                      | 1 porcja              |

► **12:00 Obiad (969kcal)**

|   |                      |
|---|----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)  | 1 porcja             |
| Cukier (48kcal)   | 1 łyżka (12g)        |
| Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)                          | 1 porcja             |
| Zapiekanki z ziemniakami z jajkiem 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal) | 1 porcja             |
| Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)  | 3/4 szklanki (200ml) |
| Banan (107kcal)   | 1 sztuka (110g)      |

► **17:00 Kolacja (424kcal)**

|                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)    | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)    | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)         | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja              |
| Salata (2kcal)                 | 1/8 sztuki (10g)      |
| Papryka czerwona (16kcal)      | 1/5 sztuki (50g)      |
| Szynka gotowana S (6) (44kcal) | 40g                   |

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2223 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 82.12 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 63.22 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 340.67 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 288.17 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 27.76 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.37 g   | <b>Sól:</b>                | 10.46 g  |

 26.05.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (690kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                     | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)             | 1 porcja              |
| Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)        | 80g                   |
| Sałata (2kcal)                             | 1/8 sztuki (10g)      |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g)        |
| Sok pomidorowy (36kcal)                    | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Musztarda (17kcal)                         | 1 łyżeczka (10g)      |

► **12:00 Obiad (818kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                           | 1 porcja              |
| Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)      | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)                 | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Cukier (48kcal)  | 1 łyżka (12g)         |
| Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal) | 1 porcja              |
| Bur z jabł i ceb 150g S (200 kcal)                     | 1 porcja              |

► **17:00 Kolacja (530kcal)**

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)    | 1 i 1/3 kromki (50g)   |
| Chleb żytni razowy (79kcal)    | 1 kromka (35g)         |
| Masło ekstra (105kcal)         | 1 i 1/3 plastra (14g)  |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal) | 1 porcja               |
| Sałata (2kcal)                 | 1/8 sztuki (10g)       |
| Ser topiony, edamski (151kcal) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Pomidor (15kcal)               | 1/2 sztuki (80g)       |

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2108 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 91.06 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 76.71 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 274.82 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 232.62 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.33 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.58 g   | <b>Sól:</b>                | 11.03 g  |

 27.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (687kcal)**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                         | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                         | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                              | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)     | 1 porcja              |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)                      | 1 porcja              |
| Sałata (2kcal)                                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal) | 1 porcja              |
| Polędwica sopocka S (6) (48kcal)                    | 40g                   |
| Ogórek kwaszony (6kcal)                             | 3/4 sztuki (50g)      |

► **12:00 Obiad (1008kcal)**

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal)                           | 1 porcja                |
| Cukier (48kcal)  | 1 łyżka (12g)           |
| Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (338 kcal) | 1 porcja                |
| Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (351 kcal)    | 1 porcja                |
| Ryż biały, gotowany (264kcal)                          | 1 i 3/4 szklanki (220g) |

► **17:00 Kolacja (492kcal)**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal)                  | 1 i 1/3 kromki (50g)  |
| Chleb żytni razowy (79kcal)                  | 1 kromka (35g)        |
| Masło ekstra (105kcal)                       | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (51 kcal)               | 1 porcja              |
| Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal) | 1 porcja              |
| Sałata (3kcal)                               | 1/8 sztuki (20g)      |
| Pomidor (15kcal)                             | 1/2 sztuki (80g)      |

► **20:00 Posilek nocny (144kcal)**

|   |                 |
|---|-----------------|
| Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal) | 1 sztuka (150g) |
|---|-----------------|

**Wartości  
odżywcze**

|  |           |                            |          |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2331 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 106.37 g |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 72.01 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 325.48 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 265.61 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 28.18 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30.37 g   | <b>Sól:</b>                | 11.05 g  |

| <b>wtorek (2024-05-21)</b>  | <b>środa (2024-05-22)</b>  | <b>czwartek (2024-05-23)</b>   | <b>piątek (2024-05-24)</b>  | <b>sobota (2024-05-25)</b>   | <b>niedziela (2024-05-26)</b>   | <b>poniedziałek (2024-05-27)</b>  |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>08:00 Śniadanie</b>  | <b>08:00 Śniadanie</b>   | <b>08:00 Śniadanie</b>   | <b>08:00 Śniadanie</b>  | <b>08:00 Śniadanie</b>   | <b>08:00 Śniadanie</b>  | <b>08:00 Śniadanie</b>  |
| Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Pł ows na ml 250ml<br>S(1,7,8,10)<br>Sałata<br>Pomidor<br>Dżem truskawkowy,<br>niskosłodzony<br>Ser gouda | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Zacierka na ml 250ml<br>S(1,3,7)<br>Jaja gotowane<br>Pomidor | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Zupa ml z kasz jaglanej<br>250ml S(1,7)<br>Schab z beczi S (6)<br>Papryka czerwona | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kasza kukurydz na ml<br>250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Ser bia z kef i rzodk S(7)<br>Ogórek | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Zupa ml z kasz man 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Sałata<br>Kielbasa kminkowa S (6)<br>Rzodkiewka<br>Herbata słod 250ml S | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Kielbasa Senatorska S (6)<br>Sałata<br>Jogurt truskawkowy, 1.5%<br>tłuszczu<br>Sok pomidorowy<br>Musztarda | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Kawa zboż z ml 250ml<br>S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Zupa ml z mak 250ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Połędwica sopocka S (6)<br>Ogórek kwaszony |
| <b>12:00 Obiad</b>  | <b>12:00 Obiad</b>   | <b>12:00 Obiad</b>   | <b>12:00 Obiad</b>  | <b>12:00 Obiad</b>   | <b>12:00 Obiad</b>  | <b>12:00 Obiad</b>  |
| Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Pomidorowa z mak 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Udko got 70g<br>S(1,6,7,8,9,10,11)<br>Sur z kap pek z kef 150g<br>S(3,7,10)<br>Ryż biały, gotowany   | Kompot owoc 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Bitka schab dusz w sos wł<br>150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kap czer got 150g S<br>Cukier<br>Ogórkowa z ryż 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)    | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Krupnik 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pierogi leniwe 250g<br>S(1,3,7)<br>Sur z mar i jab na kef 250g<br>S(7)   | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Ryba na parz 80g S(4)<br>Jarzynowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Sur z kap kisz 180g S<br>Kasza jaglana, gotowana   | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Ryżowa 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Zapiekank z ziemn z jajk<br>350g S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Kefir, 2% tłuszczu<br>Banan  | Kompot owoc 250ml S<br>Rosół z mak 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ziemniaki, gotowane w<br>wodzie<br>Cukier<br>Fil z indyka na parz 70g<br>S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Bur z jabł i ceb 150g S    | Kompot owoc 250ml S<br>Cukier<br>Zupa z soczewicy 300ml<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Potraw z kurcz 150g<br>S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Ryż biały, gotowany   |
| <b>17:00 Kolacja</b>  | <b>17:00 Kolacja</b>   | <b>17:00 Kolacja</b>   | <b>17:00 Kolacja</b>  | <b>17:00 Kolacja</b>   | <b>17:00 Kolacja</b>  | <b>17:00 Kolacja</b>  |
| Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Połędwica sopocka S (6)  | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Paszтет wieprzowy,<br>pieczony<br>Ogórek  | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Kielbasa z<br>fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Ogórek kwaszony  | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Past z jaj 60g S(3,10)<br>Pomidor  | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Szynka gotowana S (6)   | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Sałata<br>Ser topiony, edamski<br>Pomidor  | Chleb baltonowski<br>Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Herbata słod 250ml S<br>Past z ryb,ser i jaj 65g<br>S(3,4,7)<br>Sałata<br>Pomidor  |
| <b>20:00 Posiłek nocny</b>  | <b>20:00 Posiłek nocny</b>   | <b>20:00 Posiłek nocny</b>   | <b>20:00 Posiłek nocny</b>  | <b>20:00 Posiłek nocny</b>   | <b>20:00 Posiłek nocny</b>  | <b>20:00 Posiłek nocny</b>  |
| Budyń na ml 150ml S   | Kanapka z wędliną S(1,6)   | Mus owocowy<br>pasteryzowany S   | Kisiel z jabł 200ml S   | Mus owocowy<br>pasteryzowany S   | Biszkopty   | Kaszka manna Wypasiona<br>Mlekovita 150 g S (1, 7)  |

| wtorek (2024-05-21)   | środa (2024-05-22)  | czwartek (2024-05-23)   | piątek (2024-05-24)   | sobota (2024-05-25)   | niedziela (2024-05-26)  | poniedziałek (2024-05-27)   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2206 = 9255 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>29,71 %</b><br>Kcal z białka <b>14,67 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>57,37 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2316 = 9698 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>30,68 %</b><br>Kcal z białka <b>15,62 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,93 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2211 = 8948 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>20,50 %</b><br>Kcal z białka <b>13,09 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>68,70 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2156 = 9044 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>27,27 %</b><br>Kcal z białka <b>16,05 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>59,49 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2223 = 8990 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>25,60 %</b><br>Kcal z białka <b>14,78 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>61,30 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2108 = 8813 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>32,75 %</b><br>Kcal z białka <b>17,28 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>52,15 %</b> | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2331 = 9164 kJ</b><br>Kcal z tłuszczu <b>27,80 %</b><br>Kcal z białka <b>18,25 %</b><br>Kcal z węglowodanów <b>55,85 %</b> |