

 28.05.2024 (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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/4 plastra (30g)

► **12:00 Obiad (895kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (116 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany (222kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)

► **17:00 Kolacja (416kcal)**

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Schab na kartki S (45kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	90.78 g
Tłuszcz:	73.21 g	Węglowodany ogółem:	335.01 g
Węglowodany przyswajalne:	294.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.66 g	Sól:	12.62 g

 29.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (798kcal)**

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (405kcal)

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)
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Rzodkiewka (9kcal)	3 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (221kcal)

kanapka z serem żółtym S(1,7) (221 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	89 g
Tłuszcz:	75.65 g	Węglowodany ogółem:	333.3 g
Węglowodany przyswajalne:	287.52 g	Błonnik pokarmowy:	34.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.52 g	Sól:	10.45 g

 30.05.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (670kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► 12:00 Obiad (1037kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (202 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (452kcal)

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)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	95.77 g
Tłuszcz:	82.61 g	Węglowodany ogółem:	290.87 g
Węglowodany przyswajalne:	239.06 g	Błonnik pokarmowy:	31.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.29 g	Sól:	10.99 g

 31.05.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (820kcal)**

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
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (848kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► **17:00 Kolacja (507kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	85.93 g
Tłuszcz:	67.77 g	Węglowodany ogółem:	345.02 g
Węglowodany przyswajalne:	284.47 g	Błonnik pokarmowy:	35.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.37 g	Sól:	10.61 g

 01.06.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (845kcal)**

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 Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (1038kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (406 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2387 kcal	Białko ogółem:	105.19 g
Tłuszcz:	74.29 g	Węglowodany ogółem:	333.52 g
Węglowodany przyswajalne:	279.08 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.24 g	Sól:	10.98 g

 02.06.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (658kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (807kcal)**

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)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (505kcal)**

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)
Ser edamski, tłusty (126kcal)	2 plastry (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	82.92 g
Tłuszcz:	70.27 g	Węglowodany ogółem:	280 g
Węglowodany przyswajalne:	238.38 g	Błonnik pokarmowy:	24.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.09 g	Sól:	10.66 g

 03.06.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (757kcal)

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)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (867kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (268 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (212 kcal)	2 porcje
Sal z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

► 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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	86.73 g
Tłuszcz:	74.96 g	Węglowodany ogółem:	320.94 g
Węglowodany przyswajalne:	237.33 g	Błonnik pokarmowy:	30.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.38 g	Sól:	11.36 g

wtorek (2024-05-28)	środa (2024-05-29)	czwartek (2024-05-30)	piątek (2024-05-31)	sobota (2024-06-01)	niedziela (2024-06-02)	poniedziałek (2024-06-03)
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 Masło ekstra 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 Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Ser gouda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Paszтет podlaski z kurczaka Papryka czerwona Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Parówki oleskie S (6) Jabłko Musztarda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Kiełbasa Szynkowa S(6) Banan Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Senatorska S (6) Sałata Musztarda Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Połędwica drobiowa S (6) Ogórek
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 Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bur na gor 150g S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Sał z ol 60g S(10)
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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ogórek Schab na kartki S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Rzodkiewka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser edamski, tłusty Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor
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 na ml 150ml S	kanapka z serem żółtym S(1,7)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-05-28)	środa (2024-05-29)	czwartek (2024-05-30)	piątek (2024-05-31)	sobota (2024-06-01)	niedziela (2024-06-02)	poniedziałek (2024-06-03)
Energia: Kcal 2316 = 9514 kJ Kcal z tłuszczu 28,45 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 57,86 %	Energia: Kcal 2310 = 9678 kJ Kcal z tłuszczu 29,47 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 57,71 %	Energia: Kcal 2239 = 9034 kJ Kcal z tłuszczu 33,21 % Kcal z białka 17,11 % Kcal z węglowodanów 51,96 %	Energia: Kcal 2269 = 9513 kJ Kcal z tłuszczu 26,88 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 60,82 %	Energia: Kcal 2387 = 9659 kJ Kcal z tłuszczu 28,01 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 55,89 %	Energia: Kcal 2040 = 8536 kJ Kcal z tłuszczu 31,00 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 54,90 %	Energia: Kcal 2260 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 29,85 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 56,80 %