

 21.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (903kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/4 plastra (30g)

► 12:00 Obiad (718kcal)

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
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (456kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	84.19 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	339.79 g
Węglowodany przyswajalne:	307.9 g	Błonnik pokarmowy:	24.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.02 g	Sól:	9.26 g


22.05.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (853kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (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 (733kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (196 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (132 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (513kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	88.54 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	338.88 g
Węglowodany przyswajalne:	303.77 g	Błonnik pokarmowy:	26.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.12 g	Sól:	10.97 g


23.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (852kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (804kcal)

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
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (130 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (358 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (508kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	74.39 g
Tłuszcz:	58.5 g	Węglowodany ogółem:	366.26 g
Węglowodany przyswajalne:	310.27 g	Błonnik pokarmowy:	32.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g	Sól:	9.57 g



24.05.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (842kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 (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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

▶ **12:00 Obiad (776kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (143 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Kasza jaglana, gotowana (244kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)

▶ **17:00 Kolacja (564kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	89.06 g
Tłuszcz:	66.54 g	Węglowodany ogółem:	343.86 g
Węglowodany przyswajalne:	289.09 g	Błonnik pokarmowy:	29.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	10.05 g

 25.05.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (804kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
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
Zapiekank z ziemn z jajk 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 (466kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	85.45 g
Tłuszcz:	63.38 g	Węglowodany ogółem:	359.26 g
Węglowodany przyswajalne:	309.73 g	Błonnik pokarmowy:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.42 g	Sól:	10.79 g


26.05.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (721kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa 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)

► 12:00 Obiad (770kcal)

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 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (578kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	93.21 g
Tłuszcz:	71.33 g	Węglowodany ogółem:	290.89 g
Węglowodany przyswajalne:	251.61 g	Błonnik pokarmowy:	23.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.07 g	Sól:	11.14 g


27.05.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (744kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (886kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 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 (540kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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 Posiłek nocny (144kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	335.61 g
Węglowodany przyswajalne:	278.72 g	Błonnik pokarmowy:	25.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.25 g	Sól:	10.35 g

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)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb baltonowski 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) Pomidor Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser gouda	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jaja gotowane Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Banan Schab z becзки S (6) Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Pomidor	Chleb baltonowski 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 Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Sok pomidorowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Poledwica sopocka S (6) Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udka got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jaglana, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Kefir, 2% tłuszczu Banan	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Poledwica drobiowa S (6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Paszтет z kurczaka, pieczony	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski Pomidor	Chleb baltonowski 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 wędliną S(1,6)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-05-21)	środa (2024-05-22)	czwartek (2024-05-23)	piątek (2024-05-24)	sobota (2024-05-25)	niedziela (2024-05-26)	poniedziałek (2024-05-27)
Energia: Kcal 2227 = 9347 kJ Kcal z tłuszczu 25,64 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 61,03 %	Energia: Kcal 2262 = 9494 kJ Kcal z tłuszczu 26,38 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 59,93 %	Energia: Kcal 2244 = 9079 kJ Kcal z tłuszczu 23,46 % Kcal z białka 13,26 % Kcal z węglowodanów 65,29 %	Energia: Kcal 2276 = 9554 kJ Kcal z tłuszczu 26,31 % Kcal z białka 15,65 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	Energia: Kcal 2319 = 9395 kJ Kcal z tłuszczu 24,60 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 61,97 %	Energia: Kcal 2139 = 8950 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 17,43 % Kcal z węglowodanów 54,40 %	Energia: Kcal 2314 = 9102 kJ Kcal z tłuszczu 26,19 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 58,01 %