

 28.05.2024 (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 (838kcal)**

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
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (169 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (106 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany (222kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)

**► 17:00 Kolacja (487kcal)**


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)
Buraki, gotowane w wodzie (30kcal)	2/3 sztuki (80g)
Schab na kartki S (45kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2378 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.48 g	<b>Sól:</b>	12.47 g


**29.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (845kcal)**

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)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 12:00 Obiad (854kcal)**

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) (196 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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 (459kcal)**

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)
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (205kcal)**

kanapka z serem żółtym S(1,7) (205 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2363 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.43 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.98 g	<b>Sól:</b>	10.88 g


**30.05.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (766kcal)**

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)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (966kcal)**

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z grosz got 180g S(1,7) (131 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (433kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	250.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.73 g	<b>Sól:</b>	11.09 g


**31.05.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (868kcal)**

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
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (770kcal)**

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
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2296 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.78 g	<b>Sól:</b>	10.01 g


**01.06.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (893kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (924kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (406 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2363 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.49 g	<b>Sól:</b>	11.29 g


**02.06.2024** (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (698kcal)**

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 naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

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

**► 17:00 Kolacja (554kcal)**

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)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2129 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.09 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.05 g	<b>Sól:</b>	10.19 g


**03.06.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (846kcal)**

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)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (203 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (70 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (766kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (153 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (226 kcal)	2 porcje
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2296 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	253.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.14 g	<b>Sól:</b>	11.92 g

<b>wtorek (2024-05-28)</b>	<b>środa (2024-05-29)</b>	<b>czwartek (2024-05-30)</b>	<b>piątek (2024-05-31)</b>	<b>sobota (2024-06-01)</b>	<b>niedziela (2024-06-02)</b>	<b>poniedziałek (2024-06-03)</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 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 Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Parówki oleskie S (6) Jabł piecz 150g S	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) Kiwi Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7)	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 Szykowa S(6) Banan Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Polędwica sopocka S (6) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabł piecz 150g S
<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 Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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) Bur z jabł 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 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 D 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 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 Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z ol 60g S(10)
<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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Buraki, gotowane w wodzie Schab na kartki S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor	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 Pomidor Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata 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 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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2378 = 9778 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,77 %</b> Kcal z białka <b>16,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,04 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2363 = 9916 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,72 %</b> Kcal z białka <b>14,99 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,50 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2245 = 9070 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,34 %</b> Kcal z białka <b>17,34 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,38 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2296 = 9629 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,99 %</b> Kcal z białka <b>15,16 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,37 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2363 = 9562 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,88 %</b> Kcal z białka <b>18,19 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,11 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2129 = 8918 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,52 %</b> Kcal z białka <b>16,19 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,19 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2296 = 9008 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,50 %</b> Kcal z białka <b>14,48 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,57 %</b>