


**28.05.2024 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (573kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda (95kcal)	1 i 1/4 plastra (30g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (1016kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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) (204 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 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)

**► 15:00 Podwieczorek (75kcal)**

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

**► 17:00 Kolacja (368kcal)**

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 niesł 250ml S (3 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2218 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	248.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.73 g	<b>Sól:</b>	14.48 g


**29.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (621kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (85kcal)**

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

**► 12:00 Obiad (870kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (199 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (115 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (119 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)

**► 15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kalafior z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (372kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka (9kcal)	3 i 1/3 sztuki (50g)

Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)

40g

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (213 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.52 g	<b>Sól:</b>	10.9 g

 30.05.2024 (czwartek)

► **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)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► **10:00 II Śniadanie (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **12:00 Obiad (911kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (344kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

---

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	227.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.14 g	<b>Sól:</b>	11.26 g

---

 31.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (652kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (881kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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) (293 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

**► 15:00 Podwieczorek (32kcal)**

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

**► 17:00 Kolacja (474kcal)**

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 niesł 250ml S (3 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)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

---

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

---

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2169 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.63 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.09 g	<b>Sól:</b>	10.6 g

---



 01.06.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (652kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (990kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
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

**► 15:00 Podwieczorek (73kcal)**

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (386kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
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>	2281 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.29 g	<b>Sól:</b>	10.34 g


**02.06.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (625kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (42kcal)**

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

**► 12:00 Obiad (744kcal)**

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (142 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (458kcal)**

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 niesł 250ml S (3 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 (155kcal)**

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	270.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	232.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.84 g	<b>Sól:</b>	12.12 g


**03.06.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (619kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► 12:00 Obiad (745kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (168 kcal)	2 porcje
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 15:00 Podwieczorek (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**► 17:00 Kolacja (444kcal)**

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 niesł 250ml S (3 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 (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2088 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.41 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.24 g	<b>Sól:</b>	11.41 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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser gouda Sałata Schab z becзки S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane Sałata Papryka czerwona Pomidor Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Jabl piecz 150g S Parówki oleskie S (6) Musztarda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Banan Jaja gotowane Kielbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Masło ekstra Pomidor Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Poledwica drobiowa S (6) Ser topiony, edamski Ogórek
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
Sok pomidorowy	Jablko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kefir, 2% tłuszczu	Kiwi	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
<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 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) Brokuł z march z pary 180g D S Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny, gotowany	Kompot owoc 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Bur z jabł 150g S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S 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 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, perlowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Watr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Sał z ol 60g S(10) Ziemniaki, gotowane w wodzie
<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>
Jabl piecz 150g S	Kalafior z march na parz 150g (podw) S	Kisiel z jabł 200ml S	Mandarynki	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Brok z march na parz 150g (podw) S	Banan
<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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórek Schab na kartki S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Rzodkiewka Poledwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Papryka czerwona Szynka gotowana S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor

<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>
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 graham z ser żółt S(1,7)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Kanapka graham z wędliną S(1,6)	Wafle ryżowe



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>2218 = 9085 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,17 %</b> Kcal z białka <b>16,98 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,85 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2248 = 9404 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,24 %</b> Kcal z białka <b>16,53 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,25 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2206 = 8904 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,10 %</b> Kcal z białka <b>18,48 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,92 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2169 = 9087 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,14 %</b> Kcal z białka <b>15,67 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,23 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2281 = 9205 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,99 %</b> Kcal z białka <b>19,30 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,79 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2116 = 8849 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,29 %</b> Kcal z białka <b>17,70 %</b> Kcal z węglowodanów <b>51,05 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2088 = 8744 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>34,00 %</b> Kcal z białka <b>15,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,59 %</b>