



28.05.2024 (wtorek)

▶ **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
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)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	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
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany (222kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (110 kcal)	1 porcja

▶ **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**

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	94.71 g
Tłuszcz:	65.98 g	Węglowodany ogółem:	361.62 g
Węglowodany przyswajalne:	320.77 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sól:	12.79 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 (78kcal)

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	82.09 g
Tłuszcz:	63.31 g	Węglowodany ogółem:	346.82 g
Węglowodany przyswajalne:	292.52 g	Błonnik pokarmowy:	29.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.3 g	Sól:	10.12 g


30.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (519kcal)

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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (1018kcal)

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) (158 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 got 180g D S (190 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)
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**

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	90.66 g
Tłuszcz:	69.24 g	Węglowodany ogółem:	295.98 g
Węglowodany przyswajalne:	249.17 g	Błonnik pokarmowy:	28.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.52 g	Sól:	9.58 g

 31.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (867kcal)**

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
Salata (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 60g S(7) (89 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 (496kcal)

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	83.84 g
Tłuszcz:	59.85 g	Węglowodany ogółem:	352.98 g
Węglowodany przyswajalne:	295.64 g	Błonnik pokarmowy:	32.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.69 g	Sól:	11.06 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 (660kcal)

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
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja

► 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:	2099 kcal	Białko ogółem:	82.47 g
Tłuszcz:	48.82 g	Węglowodany ogółem:	339.12 g
Węglowodany przyswajalne:	289.81 g	Błonnik pokarmowy:	24.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g	Sól:	10.82 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 (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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	80.99 g
Tłuszcz:	61.64 g	Węglowodany ogółem:	299.25 g
Węglowodany przyswajalne:	259.67 g	Błonnik pokarmowy:	22.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.89 g	Sól:	10.13 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 (748kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z ol 60g S(10) (119 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (517kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	102.92 g
Tłuszcz:	64.74 g	Węglowodany ogółem:	324.26 g
Węglowodany przyswajalne:	254.33 g	Błonnik pokarmowy:	25.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.17 g	Sól:	10.28 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 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 Schab z beczi S (6)	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 Jabl piecz 150g S Polędwica drobiowa S (6)	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 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) Jabl piecz 150g S
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) Brukul z march z pary 180g D S Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny, gotowany Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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, perlowa, 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 got 180g D S	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, perlowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(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 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sał z ol 60g S(10) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11)
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 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 Pomidor Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Ser bia z kef 60g S(7)
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	Biszkopty "Petitki" - LU	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 2374 = 9764 kJ Kcal z tłuszczu 25,01 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 60,93 %	Energia: Kcal 2236 = 9389 kJ Kcal z tłuszczu 25,48 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 62,04 %	Energia: Kcal 2125 = 8572 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 55,71 %	Energia: Kcal 2227 = 9349 kJ Kcal z tłuszczu 24,19 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 63,40 %	Energia: Kcal 2099 = 8466 kJ Kcal z tłuszczu 20,93 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 64,63 %	Energia: Kcal 2034 = 8526 kJ Kcal z tłuszczu 27,27 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 58,85 %	Energia: Kcal 2255 = 8849 kJ Kcal z tłuszczu 25,84 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 57,52 %