

 04.06.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (887kcal)**

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 z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► **12:00 Obiad (833kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (403kcal)**

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
Poładwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (229kcal)**

Kanapka z ser biały i koper S(1,7) (229 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	89.32 g
Tłuszcz:	79.54 g	Węglowodany ogółem:	332.73 g
Węglowodany przyswajalne:	290.05 g	Błonnik pokarmowy:	31.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.26 g	Sól:	13.75 g

 05.06.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (752kcal)**

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)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (864kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S (9) (118 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► **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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	90.33 g
Tłuszcz:	62.03 g	Węglowodany ogółem:	329.23 g
Węglowodany przyswajalne:	287.75 g	Błonnik pokarmowy:	32.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.91 g	Sól:	13.05 g

 06.06.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (827kcal)**

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)
Salata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (885kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (457kcal)**

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)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	82.65 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	351.85 g
Węglowodany przyswajalne:	296.26 g	Błonnik pokarmowy:	29.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.21 g	Sól:	7.33 g

 07.06.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (743kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (947kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (197 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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 (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 (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2324 kcal	Białko ogółem:	89.88 g
Tłuszcz:	75.81 g	Węglowodany ogółem:	330.92 g
Węglowodany przyswajalne:	242.09 g	Błonnik pokarmowy:	32.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.28 g	Sól:	9.98 g

 08.06.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (731kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (954kcal)

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
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko pieczone 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (420kcal)

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)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	87.89 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	320.22 g
Węglowodany przyswajalne:	259.62 g	Błonnik pokarmowy:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g	Sól:	9.39 g

 09.06.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (638kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Salata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (913kcal)**

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (348 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► **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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	83.02 g
Tłuszcz:	77 g	Węglowodany ogółem:	289.09 g
Węglowodany przyswajalne:	242.1 g	Błonnik pokarmowy:	27.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.3 g	Sól:	10.03 g

 10.06.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (738kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (919kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (648 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (517kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	89.32 g
Tłuszcz:	76.16 g	Węglowodany ogółem:	336.13 g
Węglowodany przyswajalne:	278.49 g	Błonnik pokarmowy:	28.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.43 g	Sól:	13.17 g

wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)	sobota (2024-06-08)	niedziela (2024-06-09)	poniedziałek (2024-06-10)
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 z pomidorem S Ser gouda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Połudwica sopocka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pasztet z kurczaka, pieczony Sałata z rzodkiewką S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Ser topiony, edamski Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórek Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Sałata z pomidorem S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Schab z becзки S (6) Ogórek kwaszony Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sosl 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekank z ziem z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Piecz wiep dusz w sosl wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połudwica drobiowa S (6) Sałata Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Cukinia, gotowana	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Brokuły, gotowane w wodzie Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Cukinia, gotowana
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
Kanapka z ser biał i koper S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany	Kanapka z szynką S(1,6)

wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)	sobota (2024-06-08)	niedziela (2024-06-09)	poniedziałek (2024-06-10)
Energia: Kcal 2352 = 9851 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 56,59 %	Energia: Kcal 2182 = 9147 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 60,35 %	Energia: Kcal 2249 = 9103 kJ Kcal z tłuszczu 24,56 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 62,58 %	Energia: Kcal 2324 = 9719 kJ Kcal z tłuszczu 29,36 % Kcal z białka 15,47 % Kcal z węglowodanów 56,96 %	Energia: Kcal 2188 = 9166 kJ Kcal z tłuszczu 27,33 % Kcal z białka 16,07 % Kcal z węglowodanów 58,54 %	Energia: Kcal 2138 = 8614 kJ Kcal z tłuszczu 32,41 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 54,09 %	Energia: Kcal 2337 = 9781 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 15,29 % Kcal z węglowodanów 57,53 %