

 11.06.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (797kcal)**

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 rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka (49kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (959kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary 200g S (9) (118 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (423kcal)

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	117.73 g
Tłuszcz:	80 g	Węglowodany ogółem:	295.97 g
Węglowodany przyswajalne:	235.28 g	Błonnik pokarmowy:	30.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.29 g	Sól:	11.13 g

 12.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (774kcal)**

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)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (779kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (257 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (14kcal)	2 sztuki (120g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (482kcal)

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)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	86.84 g
Tłuszcz:	65.38 g	Węglowodany ogółem:	330.57 g
Węglowodany przyswajalne:	292.04 g	Błonnik pokarmowy:	29.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.14 g	Sól:	14 g

 13.06.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (838kcal)**

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
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (924kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (338 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kap czer z kefirem i majonezem 150g S (3,10) (176 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (495kcal)

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)
Półdewica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Ser topiony, edamski (76kcal)	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	93.21 g
Tłuszcz:	78.55 g	Węglowodany ogółem:	326.85 g
Węglowodany przyswajalne:	267.66 g	Błonnik pokarmowy:	34.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	10.93 g

 14.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (789kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (985kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja

► 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:	2408 kcal	Białko ogółem:	90.42 g
Tłuszcz:	68.96 g	Węglowodany ogółem:	366.81 g
Węglowodany przyswajalne:	279.58 g	Błonnik pokarmowy:	31.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.44 g	Sól:	10.72 g

 15.06.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (775kcal)**

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **12:00 Obiad (941kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)

► **17:00 Kolacja (417kcal)**

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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	95.69 g
Tłuszcz:	69.09 g	Węglowodany ogółem:	313.53 g
Węglowodany przyswajalne:	261.95 g	Błonnik pokarmowy:	26.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.81 g	Sól:	9.55 g

 16.06.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (759kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► **12:00 Obiad (895kcal)**

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
March z grosz got 180g S(1,7) (238 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (508kcal)**

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 (80kcal)	1 plaster (25g)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	85.99 g
Tłuszcz:	73.03 g	Węglowodany ogółem:	322.76 g
Węglowodany przyswajalne:	271.92 g	Błonnik pokarmowy:	30.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.25 g	Sól:	10.42 g

 17.06.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (734kcal)**

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 (11 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (818kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (345 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (525kcal)**

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	98.46 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	325.15 g
Węglowodany przyswajalne:	261.47 g	Błonnik pokarmowy:	35.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.9 g	Sól:	14.5 g

wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)	poniedziałek (2024-06-17)
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 rzodkiewką S Szynka delikatesowa z kurczaka	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) Papryka czerwona Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Paszтет z kurczaka, pieczony Sałata z pomidorem S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ogórek kwaszony Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7)	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) Herbata słod 250ml S Ser gouda Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Banan	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 beczki S (6) Kiwi 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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórek kwaszony Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Kap czer z kefirem i majonezem 150g S (3,10) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Kasza kuskus, gotowana Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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	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) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Ser gouda Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Ser topiony, edamski Ogórek	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 Szynkowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Papryka czerwona
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
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany	Kanapka z szynką S(1,6)

wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)	poniedziałek (2024-06-17)
Energia: Kcal 2323 = 9132 kJ Kcal z tłuszczu 30,99 % Kcal z białka 20,27 % Kcal z węglowodanów 50,96 %	Energia: Kcal 2209 = 9254 kJ Kcal z tłuszczu 26,64 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 59,86 %	Energia: Kcal 2337 = 9449 kJ Kcal z tłuszczu 30,25 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 55,94 %	Energia: Kcal 2408 = 10097 kJ Kcal z tłuszczu 25,77 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 60,93 %	Energia: Kcal 2216 = 9286 kJ Kcal z tłuszczu 28,06 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 56,59 %	Energia: Kcal 2242 = 9058 kJ Kcal z tłuszczu 29,32 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 57,58 %	Energia: Kcal 2240 = 9382 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 58,06 %