

 18.06.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (757kcal)**

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (886kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	84.02 g
Tłuszcz:	64.98 g	Węglowodany ogółem:	331.78 g
Węglowodany przyswajalne:	259.68 g	Błonnik pokarmowy:	34.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.3 g	Sól:	11.14 g

 19.06.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (790kcal)**

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
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► **12:00 Obiad (818kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (537kcal)**

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 śląska (141kcal)	1 sztuka (80g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	98.02 g
Tłuszcz:	73.17 g	Węglowodany ogółem:	329.86 g
Węglowodany przyswajalne:	290.25 g	Błonnik pokarmowy:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.16 g	Sól:	10.98 g

 20.06.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (880kcal)**

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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Salata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (943kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (418kcal)

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)
Półdewica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	90.97 g
Tłuszcz:	69.66 g	Węglowodany ogółem:	341.63 g
Węglowodany przyswajalne:	289.36 g	Błonnik pokarmowy:	26.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.05 g	Sól:	9.02 g

 21.06.2024 (piątek)

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

► **12:00 Obiad (957kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (328 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (242 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:	2322 kcal	Białko ogółem:	90.35 g
Tłuszcz:	78.6 g	Węglowodany ogółem:	326.96 g
Węglowodany przyswajalne:	285.66 g	Błonnik pokarmowy:	33.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.07 g	Sól:	9.07 g

 22.06.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (844kcal)**

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)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (848kcal)**

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)
Jabl piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (426kcal)**

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 Szykowa S(6) (46kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	75.82 g
Tłuszcz:	71.45 g	Węglowodany ogółem:	328.83 g
Węglowodany przyswajalne:	251.41 g	Błonnik pokarmowy:	33.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.7 g	Sól:	10.97 g

 23.06.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (608kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Parówki wieprzowe (287kcal)	2 sztuki (100g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **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 (415kcal)**

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, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	73.83 g
Tłuszcz:	78.75 g	Węglowodany ogółem:	284.18 g
Węglowodany przyswajalne:	229.64 g	Błonnik pokarmowy:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.23 g	Sól:	8.35 g

 24.06.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (880kcal)**

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)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (731kcal)**

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (524kcal)**

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	88.27 g
Tłuszcz:	62.11 g	Węglowodany ogółem:	356.62 g
Węglowodany przyswajalne:	295.79 g	Błonnik pokarmowy:	28.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.69 g	Sól:	10.73 g

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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) Szynka gotowana 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) Sałata z rzodkiewką S Kielbasa kminkowa S (6)	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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser gouda Sałata z papryką i szczypiorem 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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Herbata słod 250ml S Ogórek kwaszony Ser topiony, edamski Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Parówki wieprzowe Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko
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 Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) koktajl truskawkowy S (7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 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 sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
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 Połędwica drobiowa S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa śląska Musztarda Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Ogórek kwaszony	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) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor
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	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Kanapka z szynką S(1,6)

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
Energia: Kcal 2190 = 8576 kJ Kcal z tłuszczu 26,70 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 60,60 %	Energia: Kcal 2319 = 9719 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 56,90 %	Energia: Kcal 2321 = 9405 kJ Kcal z tłuszczu 27,01 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 2322 = 9724 kJ Kcal z tłuszczu 30,47 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 56,32 %	Energia: Kcal 2201 = 9206 kJ Kcal z tłuszczu 29,22 % Kcal z białka 13,78 % Kcal z węglowodanów 59,76 %	Energia: Kcal 2080 = 8112 kJ Kcal z tłuszczu 34,07 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 54,65 %	Energia: Kcal 2298 = 9633 kJ Kcal z tłuszczu 24,33 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 62,07 %