

 25.06.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (781kcal)**

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
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40ml
Salata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (981kcal)

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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
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:	2321 kcal	Białko ogółem:	81.57 g
Tłuszcz:	66.83 g	Węglowodany ogółem:	360.03 g
Węglowodany przyswajalne:	299.56 g	Błonnik pokarmowy:	28.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29 g	Sól:	9.23 g

 26.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (764kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (851kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Botwinka z kapustą białą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (284 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (497kcal)

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)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Ogórki kiszane (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:	2286 kcal	Białko ogółem:	89.77 g
Tłuszcz:	76.37 g	Węglowodany ogółem:	321.53 g
Węglowodany przyswajalne:	279.51 g	Błonnik pokarmowy:	30.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sól:	9.49 g


27.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (768kcal)

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
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (928kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Sur z kap czerwonej z kef 150g S(3,7,10) (195 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (411kcal)

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)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Poładwica Ani S (6) (31kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	75.28 g
Tłuszcz:	62.52 g	Węglowodany ogółem:	341.54 g
Węglowodany przyswajalne:	273.65 g	Błonnik pokarmowy:	32.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.64 g	Sól:	10.69 g

 28.06.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (753kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (973kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (122 kcal)	1 porcja
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (213 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:	2360 kcal	Białko ogółem:	94.46 g
Tłuszcz:	71.27 g	Węglowodany ogółem:	345.79 g
Węglowodany przyswajalne:	258.04 g	Błonnik pokarmowy:	32.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.68 g	Sól:	9.6 g

 29.06.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (685kcal)**

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
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Schab na kartki S (45kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (879kcal)**

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)

► **17:00 Kolacja (531kcal)**

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)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	82.38 g
Tłuszcz:	75.72 g	Węglowodany ogółem:	297.34 g
Węglowodany przyswajalne:	243.17 g	Błonnik pokarmowy:	23.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.04 g	Sól:	10.28 g

 30.06.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (688kcal)**

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)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80ml
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (1014kcal)**

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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (202 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)
Kielbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Białko ogółem:	102.88 g
Tłuszcz:	81.72 g	Węglowodany ogółem:	290.91 g
Węglowodany przyswajalne:	233.18 g	Błonnik pokarmowy:	29.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g	Sól:	13.06 g


01.07.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (849kcal)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (338 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (194 kcal)	2 porcje

► 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:	2381 kcal	Białko ogółem:	86.64 g
Tłuszcz:	71.52 g	Węglowodany ogółem:	362.16 g
Węglowodany przyswajalne:	302.12 g	Błonnik pokarmowy:	33.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.75 g	Sól:	11.42 g

wtorek (2024-06-25)	środa (2024-06-26)	czwartek (2024-06-27)	piątek (2024-06-28)	sobota (2024-06-29)	niedziela (2024-06-30)	poniedziałek (2024-07-01)
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) Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) 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 Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem S Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Jajko gotowane S (3) Sałata	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) Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Mandarynki	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Herbata słod 250ml S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab na kartki S Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Sok pomidorowy Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko 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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Botwinka z kapustą białą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap czerwonej z kef 150g S(3,7,10) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Kasza kuskus, gotowana Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba smażona 100g S(4,1,3)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekane z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3)
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 Ogórek Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Ogórki kiszzone	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Papryka czerwona Połędwica Ani 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 Papryka czerwona Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	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	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Kanapka z szynką S(1,6)

wtorek (2024-06-25)	środa (2024-06-26)	czwartek (2024-06-27)	piątek (2024-06-28)	sobota (2024-06-29)	niedziela (2024-06-30)	poniedziałek (2024-07-01)
Energia: Kcal 2321 = 8998 kJ Kcal z tłuszczu 25,91 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 62,05 %	Energia: Kcal 2286 = 9219 kJ Kcal z tłuszczu 30,07 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 2187 = 8702 kJ Kcal z tłuszczu 25,73 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 62,47 %	Energia: Kcal 2360 = 9884 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 58,61 %	Energia: Kcal 2165 = 8869 kJ Kcal z tłuszczu 31,48 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 54,94 %	Energia: Kcal 2261 = 7910 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 18,20 % Kcal z węglowodanów 51,47 %	Energia: Kcal 2381 = 9975 kJ Kcal z tłuszczu 27,03 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 60,84 %