

 25.06.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (626kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► **10:00 II Śniadanie (133kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► **12:00 Obiad (826kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (42kcal)**

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

► **17:00 Kolacja (383kcal)**

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 (11 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2154 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	265.49 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.01 g	<b>Sól:</b>	7.14 g

 26.06.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (648kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	80g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► **10:00 II Śniadanie (83kcal)**

koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

► **12:00 Obiad (595kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (141 kcal)	0.5 porcji
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (70kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (491kcal)**

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)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (174kcal)**

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

Cukier (24kcal)

1/2 łyżki (6g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2061 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	203.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.95 g	<b>Sól:</b>	7.79 g


**27.06.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (625kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	80g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**► 10:00 II Śniadanie (147kcal)**

koktajl bananowy S (7) (147 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------

**► 12:00 Obiad (684kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (73kcal)**

Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) (73 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (405kcal)**

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)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Polędwica Ani S (6) (31kcal)	40g

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2014 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	67.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	222.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.18 g	<b>Sól:</b>	8.53 g


**28.06.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (670kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (114 kcal)	0.5 porcji

**► 10:00 II Śniadanie (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (678kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (168kcal)	3/4 szklanki (150g)
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (128 kcal)	0.5 porcji

**► 15:00 Podwieczorek (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**► 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
Sałata (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 porcjaCukier (24kcal) 1/2 łyżki (6g) **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2147 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.19 g	<b>Sól:</b>	7.75 g




**29.06.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (571kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (78 kcal)	0.5 porcji
Schab na kartki S (45kcal)	40g

**► 10:00 II Śniadanie (102kcal)**

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (638kcal)**

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) (83 kcal)	0.5 porcji
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (434 kcal)	1 porcja
Maślanka (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)

**► 15:00 Podwieczorek (174kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (527kcal)**

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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

---

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2082 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	207.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.31 g	<b>Sól:</b>	7.49 g

---


**30.06.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (560kcal)**

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)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80ml
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

**► 10:00 II Śniadanie (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------

**► 12:00 Obiad (851kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (181 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (75kcal)**

Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

**► 17:00 Kolacja (348kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

**► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2070 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	226.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.11 g	<b>Sól:</b>	10.06 g


**01.07.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (705kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Dżem ananasowy, niskosłodzony (78kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Bułki i rogalce maślane (262kcal)	1 i 1/2 sztuki (80g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji

**► 10:00 II Śniadanie (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (580kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (142kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**► 17:00 Kolacja (492kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2075 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	58.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	291.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.38 g	<b>Sól:</b>	8.32 g

<b>wtorek (2024-06-25)</b>	<b>środa (2024-06-26)</b>	<b>czwartek (2024-06-27)</b>	<b>piątek (2024-06-28)</b>	<b>sobota (2024-06-29)</b>	<b>niedziela (2024-06-30)</b>	<b>poniedziałek (2024-07-01)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
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) Bułka pszenna zwykła Sałata z rzodkiewką S Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna 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)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata Pomidor Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Mandarynki Bułka pszenna zwykła Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Pomidor Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab na kartki S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Kiwi	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Jabłko Dżem ananasowy, niskosłodzony Bułki i rogalie maślane Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
Drożdżówka z serem	koktajl truskawkowy S (7)	koktajl bananowy S (7)	Chrupki kukurydziane	Drożdżówka z porzeczką	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Napój jabłkowy
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus, gotowana Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany 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 got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3)
<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>
Kiwi	Biszkopty	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Banan	Budyń na ml 150ml S Cukier	Jabł piecz 150g S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
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 Ser gouda Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie 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 Ser topiony, edamski Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2154 = 8298 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,73 %</b> Kcal z białka <b>13,90 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,98 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2061 = 8261 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,91 %</b> Kcal z białka <b>16,29 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,91 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2014 = 7962 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,07 %</b> Kcal z białka <b>13,50 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,53 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2147 = 8995 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,84 %</b> Kcal z białka <b>14,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,14 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2082 = 8520 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,03 %</b> Kcal z białka <b>14,27 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,84 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2070 = 7119 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,32 %</b> Kcal z białka <b>19,71 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,29 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2075 = 8366 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,11 %</b> Kcal z białka <b>11,21 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,46 %</b>