


04.06.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (916kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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) (203 kcal)	1 porcja
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (759kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (88 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (459kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (229kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	93.22 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	351.34 g
Węglowodany przyswajalne:	307.63 g	Błonnik pokarmowy:	32.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36 g	Sól:	11.51 g

 05.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (816kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► 12:00 Obiad (819kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (464kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (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:	2249 kcal	Białko ogółem:	90.23 g
Tłuszcz:	64.62 g	Węglowodany ogółem:	340.08 g
Węglowodany przyswajalne:	280.55 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.75 g	Sól:	11.6 g


06.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (841kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (857kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
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

► 17:00 Kolacja (456kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	84.75 g
Tłuszcz:	51.2 g	Węglowodany ogółem:	366.8 g
Węglowodany przyswajalne:	315.74 g	Błonnik pokarmowy:	25.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.33 g	Sól:	7.78 g

 07.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (843kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (823kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Past z jaj 40g S(3,10) (94 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (142kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	81.64 g
Tłuszcz:	64.07 g	Węglowodany ogółem:	366.62 g
Węglowodany przyswajalne:	279.95 g	Błonnik pokarmowy:	31.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.91 g	Sól:	11.04 g

 08.06.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (787kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 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
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (468kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	91.07 g
Tłuszcz:	66.84 g	Węglowodany ogółem:	340.99 g
Węglowodany przyswajalne:	282.28 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.93 g	Sól:	9.7 g


09.06.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (669kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (910kcal)

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 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (554kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	85.24 g
Tłuszcz:	76.53 g	Węglowodany ogółem:	305.14 g
Węglowodany przyswajalne:	261.11 g	Błonnik pokarmowy:	24.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g	Sól:	10.16 g


10.06.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (850kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Jabł piecz 150g S (70 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g

► 12:00 Obiad (778kcal)

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) (192 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (532kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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:	2323 kcal	Białko ogółem:	91.03 g
Tłuszcz:	63.27 g	Węglowodany ogółem:	359.62 g
Węglowodany przyswajalne:	302.26 g	Błonnik pokarmowy:	28.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.71 g	Sól:	12.01 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 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) Ser gouda Sałata z pomidorem S	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Polędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Paszтет z kurczaka, pieczony Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Banan Ser topiony, edamski Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Chleb baltonowski 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) Pomidor Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata z pomidorem S	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Jabł piecz 150g S Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Schab z beczki S (6)
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 Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus, gotowana Selerowa 300ml 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 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 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D 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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica drobiowa S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Cukinia, gotowana	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Brokuły, gotowane w wodzie Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Past z jaj 40g S(3,10)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Kielbasa krotoszyńska S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski 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 bia i koper S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany S	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 2363 = 9905 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 59,47 %	Energia: Kcal 2249 = 9430 kJ Kcal z tłuszczu 25,86 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 60,49 %	Energia: Kcal 2234 = 9051 kJ Kcal z tłuszczu 20,63 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 65,68 %	Energia: Kcal 2330 = 9766 kJ Kcal z tłuszczu 24,75 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 62,94 %	Energia: Kcal 2292 = 9606 kJ Kcal z tłuszczu 26,25 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 59,51 %	Energia: Kcal 2213 = 8934 kJ Kcal z tłuszczu 31,12 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 55,15 %	Energia: Kcal 2323 = 9734 kJ Kcal z tłuszczu 24,51 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 61,92 %