

 18.06.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (775kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (801kcal)

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 czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 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 (471kcal)

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)
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:	2191 kcal	Białko ogółem:	86.25 g
Tłuszcz:	56.08 g	Węglowodany ogółem:	348.95 g
Węglowodany przyswajalne:	278.79 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.56 g	Sól:	11.51 g

 19.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (838kcal)**

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (835kcal)

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 wp z szyn 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)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (585kcal)

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)
Kiełbasa 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:	2432 kcal	Białko ogółem:	100.25 g
Tłuszcz:	73.11 g	Węglowodany ogółem:	353.8 g
Węglowodany przyswajalne:	318.5 g	Błonnik pokarmowy:	26.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.16 g	Sól:	11.54 g


20.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (881kcal)

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
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (865kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Marchewkowa 300ml 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
koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	92.66 g
Tłuszcz:	57.76 g	Węglowodany ogółem:	359.38 g
Węglowodany przyswajalne:	309.62 g	Błonnik pokarmowy:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.88 g	Sól:	8.52 g



21.06.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (846kcal)**

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 (75 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (684kcal)**

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) (160 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 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 (118kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	80.6 g
Tłuszcz:	59.72 g	Węglowodany ogółem:	338.14 g
Węglowodany przyswajalne:	303.11 g	Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.5 g	Sól:	9.88 g


22.06.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 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 jarz1 50g 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)
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 Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	79.15 g
Tłuszcz:	71.66 g	Węglowodany ogółem:	348.67 g
Węglowodany przyswajalne:	273.22 g	Błonnik pokarmowy:	31.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.76 g	Sól:	10.43 g


23.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (656kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Parówki wieprzowe (287kcal)	2 sztuki (100g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► 12:00 Obiad (917kcal)

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) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (465kcal)

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)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	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

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	79.06 g
Tłuszcz:	78.2 g	Węglowodany ogółem:	304.56 g
Węglowodany przyswajalne:	252.06 g	Błonnik pokarmowy:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g	Sól:	8.87 g


24.06.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (928kcal)

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

► 12:00 Obiad (731kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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 (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:	2362 kcal	Białko ogółem:	91.13 g
Tłuszcz:	62.41 g	Węglowodany ogółem:	367.6 g
Węglowodany przyswajalne:	309.35 g	Błonnik pokarmowy:	26.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g	Sól:	11.03 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 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 Pomidor Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski 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) Kiełbasa kminkowa S (6) Sałata z rzodkiewką S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata Pomidor Ser gouda	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 Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Pomidor Herbata słod 250ml S Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser topiony, edamski S(7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Parówki wieprzowe Musztarda	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko Kasz kuskus 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 Barszcz czer z jarz 300ml D 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 parz 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 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 Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g 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 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) 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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa śląska Musztarda Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	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 Kiełbasa Szykowa S(6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski 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 S	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 2191 = 8595 kJ Kcal z tłuszczu 23,04 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 63,71 %	Energia: Kcal 2432 = 10198 kJ Kcal z tłuszczu 27,06 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 58,19 %	Energia: Kcal 2298 = 9317 kJ Kcal z tłuszczu 22,62 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 62,56 %	Energia: Kcal 2170 = 9099 kJ Kcal z tłuszczu 24,77 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2300 = 9625 kJ Kcal z tłuszczu 28,04 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 60,64 %	Energia: Kcal 2182 = 8546 kJ Kcal z tłuszczu 32,25 % Kcal z białka 14,49 % Kcal z węglowodanów 55,83 %	Energia: Kcal 2362 = 9903 kJ Kcal z tłuszczu 23,78 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 62,25 %