


**25.06.2024** (wtorek)

**► 08:00 Śniadanie (810kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (971kcal)**

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (460kcal)**

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 gotowana S (6) (33kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2385 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	317.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.89 g	<b>Sól:</b>	9.23 g

 26.06.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (887kcal)**

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
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► **12:00 Obiad (769kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (574kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (11 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>	2404 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.54 g	<b>Sól:</b>	9.87 g



27.06.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (824kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (872kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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 (470kcal)**

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)
Półdewica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.92 g	<b>Sól:</b>	11.59 g

 28.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (877kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
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 (836kcal)**

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
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2353 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.99 g	<b>Sól:</b>	10.23 g

 29.06.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (741kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (954kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
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)

**► 17:00 Kolacja (575kcal)**

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)
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>	2340 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.17 g	<b>Sól:</b>	10.61 g

 30.06.2024 (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (736kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (979kcal)**

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) (167 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
Salata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2324 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.67 g	<b>Sól:</b>	12.78 g


**01.07.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (897kcal)**

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)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (766kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (230 kcal)	2 porcje

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2366 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.83 g	<b>Sól:</b>	11.59 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>
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 z rzodkiewką S Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	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) Sałata z pomidorem S Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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 Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski 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 Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Pomidor Herbata słod 250ml S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab na kartki S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Sok pomidorowy Kiwi	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 Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
<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) Brok z march na parz 150g (podw) S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Jabł piecz 150g S 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 z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3)
<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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Polędwica sopocka S (6) Kalafior, gotowany 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 Ser topiony, edamski Brokuły, gotowane w wodzie	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
<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)	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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2385 = 9271 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,08 %</b> Kcal z białka <b>13,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,87 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2404 = 9710 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,74 %</b> Kcal z białka <b>15,33 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,93 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2246 = 9077 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,45 %</b> Kcal z białka <b>14,15 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,13 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2353 = 9857 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,17 %</b> Kcal z białka <b>15,67 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,50 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2340 = 9604 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,47 %</b> Kcal z białka <b>14,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,24 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2324 = 8187 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,19 %</b> Kcal z białka <b>18,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,41 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2366 = 9911 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,13 %</b> Kcal z białka <b>13,75 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,23 %</b>