

 11.06.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (522kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

**► 10:00 II Śniadanie (207kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

**► 12:00 Obiad (911kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S (9) (118 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (83kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (301kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Schab na kartki S (45kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)**

Kanapka graham z ser żółt S(1,7) (213 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2237 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	121.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	277.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	220.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.42 g	<b>Sól:</b>	10.93 g


**12.06.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (568kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (756kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

**► 15:00 Podwieczorek (73kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (446kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

Ogórek kwaszony (6kcal)

3/4 sztuki (50g)

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2029 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.53 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.52 g	<b>Sól:</b>	13.92 g


**13.06.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (635kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (59kcal)	2 plastry (60g)

**► 10:00 II Śniadanie (173kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (632kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 15:00 Podwieczorek (100kcal)**

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)

**► 17:00 Kolacja (379kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1999 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.07 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	208.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.64 g	<b>Sól:</b>	9.23 g

 14.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (600kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 10:00 II Śniadanie (148kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

**► 12:00 Obiad (743kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (224kcal)	1 i 1/4 szklanki (200g)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (140 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 17:00 Kolacja (468kcal)**

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 niesł 250ml S (3 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 (94kcal)**

Kisiel z jabł bez cukru 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2145 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	230.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.21 g	<b>Sól:</b>	9.9 g



 **15.06.2024** (sobota)**► 08:00 Śniadanie (650kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (893kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)

**► 15:00 Podwieczorek (75kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (379kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

---

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2116 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	231.78 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.64 g	<b>Sól:</b>	9.37 g

---


**16.06.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (606kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

**► 10:00 II Śniadanie (182kcal)**

Kanapka graham z ser biały i koperkiem S(1,7) (182 kcal)	1 porcja
--	----------

**► 12:00 Obiad (777kcal)**

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)
Bitka schab dusz w sos wól 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (203 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (32kcal)**

Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
---------------------	----------------

**► 17:00 Kolacja (460kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda (80kcal)	1 plaster (25g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	244.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.53 g	<b>Sól:</b>	10.84 g


**17.06.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (489kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (783kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 15:00 Podwieczorek (150kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (453kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)**

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2130 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.47 g	<b>Sól:</b>	13 g

<b>wtorek (2024-06-11)</b>	<b>środa (2024-06-12)</b>	<b>czwartek (2024-06-13)</b>	<b>piątek (2024-06-14)</b>	<b>sobota (2024-06-15)</b>	<b>niedziela (2024-06-16)</b>	<b>poniedziałek (2024-06-17)</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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Szynka gotowana S (6) Sałata z rzodkiewką S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Papryka czerwona Pomidor Szynka z piersi kurczaka Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет z kurczaka, pieczony Sałata z pomidorem S Ser twarogowy, chudy	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Ogórek kwaszony Jabł piecz 150g S Ser bia z kef i koper 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ser gouda Ser twarogowy, półtłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Banan	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Schab z beczi S (6) Pomidor
<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>
Kefir, 2% tłuszczu Banan	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kanapka graham z ser bia i koperkiem S(1,7)	Kefir, 2% tłuszczu
<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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9)	Kompot owoc 250ml S Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Gulasz wiew z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki konserwowe	Kompot owoc 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie
<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>
Wafle ryżowe	Sur z mar i jab 150g (podw) S(7)	Kiwi Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Jabł piecz 150g S	Mandarynki	Budyń na ml 150ml S
<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 niesł 250ml S Sałata Pomidor Schab na kartki S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Polędwica drobiowa S (6) Ser gouda Brokuły, gotowane w wodzie Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Polędwica sopocka S (6) Ogórek Cukinia, gotowana	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ser gouda Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Cukinia, gotowana Papryka czerwona

<b>wtorek (2024-06-11)</b>	<b>środa (2024-06-12)</b>	<b>czwartek (2024-06-13)</b>	<b>piątek (2024-06-14)</b>	<b>sobota (2024-06-15)</b>	<b>niedziela (2024-06-16)</b>	<b>poniedziałek (2024-06-17)</b>
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 graham z ser żółt S(1,7)	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł bez cukru 200ml S	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany	Kanapka graham z wędliną S(1,6)



wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)	poniedziałek (2024-06-17)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2237 = 9185 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,24 %</b> Kcal z białka <b>21,78 %</b> Kcal z węglowodanów <b>49,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2029 = 8494 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,23 %</b> Kcal z białka <b>17,10 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,99 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1999 = 8030 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,95 %</b> Kcal z białka <b>17,76 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,64 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2145 = 8978 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,27 %</b> Kcal z białka <b>16,48 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,89 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2116 = 8859 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,85 %</b> Kcal z białka <b>19,02 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,68 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2137 = 8622 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,27 %</b> Kcal z białka <b>17,59 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,87 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2130 = 8929 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,74 %</b> Kcal z białka <b>20,98 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,74 %</b>