


25.06.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (581kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 z rzodkiewką S (51 kcal) | 1 porcja |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |
| Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal) | 40g |

► 10:00 II Śniadanie (90kcal)

| | |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
|--|----------------------|

► 12:00 Obiad (941kcal)

| | |
|---|----------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (641 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal) | 1 porcja |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal) | 1 porcja |

► 15:00 Podwieczorek (42kcal)

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

► 17:00 Kolacja (382kcal)

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ogórek (7kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Szynka gotowana S (6) (44kcal) | 40g |

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2249 kcal | Białko ogółem: | 89.55 g |
| Tłuszcz: | 76.73 g | Węglowodany ogółem: | 313.08 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 272.4 g | Błonnik pokarmowy: | 31.28 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 36.49 g | Sól: | 10.34 g |


26.06.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (554kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal) | 1 i 1/3 kromki (50g) |
| Chleb żytni razowy (79kcal) | 1 kromka (35g) |
| Masło ekstra (30kcal) | 1/3 plastra (4g) |
| 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 z pomidorem S (63 kcal) | 1 porcja |
| Ser twarogowy, półtłusty (53kcal) | 1 i 1/3 plastra (40g) |
| Paszтет 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 (870kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| Botwinka z kapustą białą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (236 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal) | 1 porcja |
| Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal) | 1 porcja |
| Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal) | 1 porcja |

► 15:00 Podwieczerek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (525kcal)

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ser gouda (127kcal) | 1 i 2/3 plastra (40g) |
| Ogórek (7kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2265 kcal | Białko ogółem: | 98.7 g |
| Tłuszcz: | 76.7 g | Węglowodany ogółem: | 312.56 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 243.61 g | Błonnik pokarmowy: | 40.95 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.42 g | Sól: | 9.58 g |


27.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (552kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Pomidor (15kcal) | 1/2 sztuki (80g) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Jajko gotowane S (3) (70 kcal) | 1 porcja |
| Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal) | 1 i 1/3 sztuki (50g) |
| Poledwica Ani S (6) (31kcal) | 40g |

► 10:00 II Śniadanie (147kcal)

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

► 12:00 Obiad (837kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 150g S (152 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal) | 3 i 1/2 sztuki (300g) |
| 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 (373kcal)

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona (16kcal) | 1/5 sztuki (50g) |
| Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal) | 1/8 porcji (50g) |
| Poledwica Ani S (6) (31kcal) | 40g |

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)

1 sztuka (100g)

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|---------|
| Wartość energetyczna: | 2062 kcal | Białko ogółem: | 74.95 g |
| Tłuszcz: | 53.93 g | Węglowodany ogółem: | 334 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 256 g | Błonnik pokarmowy: | 40.54 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.61 g | Sól: | 11.81 g |

 28.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (552kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal) | 1 porcja |
| Mandarynki (32kcal) | 1 sztuka (70g) |

► 10:00 II Śniadanie (58kcal)

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

► 12:00 Obiad (940kcal)

| | |
|--|-------------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal) | 1 porcja |
| Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal) | 1 porcja |
| Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal) | 1 porcja |
| Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) (122 kcal) | 1 porcja |
| Kasza kuskus, gotowana (246kcal) | 1 i 1/4 szklanki (220g) |

► 15:00 Podwieczorek (107kcal)

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

► 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 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2219 kcal | Białko ogółem: | 86.34 g |
| Tłuszcz: | 71.37 g | Węglowodany ogółem: | 322.57 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 226.11 g | Błonnik pokarmowy: | 41.03 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.42 g | Sól: | 9.94 g |

 29.06.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (586kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Schab na kartki S (45kcal) | 40g |
| Ogórek (7kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (849kcal)

| | |
|--|----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal) | 1 porcja |
| Maślanka (88kcal) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Zapiekany z ziemniakami z jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (589 kcal) | 1 porcja |

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (495kcal)

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 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) |
| Papryka czerwona (16kcal) | 1/5 sztuki (50g) |
| Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal) | 1/2 porcji (50g) |
| Ser topiony, edamski (151kcal) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2186 kcal | Białko ogółem: | 89.89 g |
| Tłuszcz: | 78.47 g | Węglowodany ogółem: | 290.78 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 232.75 g | Błonnik pokarmowy: | 27.61 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 39.23 g | Sól: | 10.61 g |


30.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (536kcal)

| | |
|--|----------------------|
| Chleb baltonowski (127kcal) | 1 i 1/3 kromki (50g) |
| Chleb żytni razowy (79kcal) | 1 kromka (35g) |
| Herbata niesł 250ml S (3 kcal) | 1 porcja |
| Musztarda (17kcal) | 1 łyżeczka (10g) |
| Sałata (2kcal) | 1/8 sztuki (10g) |
| Sok pomidorowy (36kcal) | 3/4 szklanki (200ml) |
| Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (200kcal) | 70ml |
| Masło ekstra (30kcal) | 1/3 plastra (4g) |
| Kiwi (42kcal) | 1 sztuka (70g) |

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (966kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal) | 1 porcja |
| March z grosz got 180g S(1,7) (202 kcal) | 1 porcja |

► 15:00 Podwieczorek (75kcal)

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

► 17:00 Kolacja (376kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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) |
| Szynka z piersi kurczaka (38kcal) | 2 i 2/3 plastra (40g) |
| Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (7kcal) | 1 i 1/3 sztuki (50g) |

► 20:00 Posiłek nocny (161kcal)

Kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (161 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2214 kcal | Białko ogółem: | 116.24 g |
| Tłuszcz: | 76.99 g | Węglowodany ogółem: | 280.09 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 238.96 g | Błonnik pokarmowy: | 36.17 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.35 g | Sól: | 14.1 g |

 **01.07.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (711kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Ser gouda (127kcal) | 1 i 2/3 plastra (40g) |
| Jabłko (85kcal) | 1 sztuka (170g) |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |

► **10:00 II Śniadanie (90kcal)**

| | |
|--|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
|--|----------------------|

► **12:00 Obiad (718kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 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 |
| Sal z kef 60g S(7) (45 kcal) | 1 porcja |

► **15:00 Podwieczorek (118kcal)**

| | |
|----------------------------------|----------|
| Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal) | 1 porcja |
|----------------------------------|----------|

► **17:00 Kolacja (444kcal)**

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Salata (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |
| Pomidor (15kcal) | 1/2 sztuki (80g) |

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

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

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2236 kcal | Białko ogółem: | 93.26 g |
| Tłuszcz: | 82.5 g | Węglowodany ogółem: | 293.09 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 252.59 g | Błonnik pokarmowy: | 31.64 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 41.44 g | Sól: | 11.4 g |

| 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) |
|--|--|---|---|---|--|--|
| 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie | 08:00 Śniadanie |
| Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z rzodkiewką S Jajko gotowane S (3) Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata z pomidorem S Ser twarogowy, półtłusty Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor Sałata Jajko gotowane S (3) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Polędwica Ani S (6) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) Mandarynki | 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 Schab na kartki S Ogórek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata niesł 250ml S Musztarda Sałata Sok pomidorowy Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Masło ekstra Kiwi | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Jabłko Jaja gotowane |
| 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie | 10:00 II Śniadanie |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | koktajl truskawkowy S (7) | koktajl bananowy S (7) | Chrupki kukurydziane | Sok pomidorowy | Kefir, 2% tłuszczu | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu |
| 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 Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Botwinka z kapustą białą 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Brokuł z march z pary 180g D S | Kompot owoc 250ml S 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 S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Zalawajka z kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fasolka szp i marchew z pary 200g S (9) Kasza kuskus, gotowana | Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7) | Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sał z kef 60g S(7) |
| 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek | 15:00 Podwieczorek |
| Kiwi | Wafle ryżowe | Sur z mar i jab 150g (podw) S(7) | Banan | Budyń na ml 150ml S | Jabł piecz 150g S | Kisiel z jabł 200ml S |
| 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja | 17:00 Kolacja |
| Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Ogórek Szynka gotowana S (6) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser gouda Ogórek Jabł piecz 150g S | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Papryka czerwona Kalafior, gotowany w wodzie Polędwica Ani S (6) | 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 Papryka czerwona Brokuły, gotowane w wodzie Ser topiony, edamski | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Pomidor Szynka z piersi kurczaka Ogórki małosolne Kiszzone Specjały | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor |

| 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) |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 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 200ml S | Biszkopty | Kanapka graham z serem żółtym S(1,7) | Kanapka graham z wędliną 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energia: Kcal 2249 = 9284 kJ Kcal z tłuszczu 30,71 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 55,68 % | Energia: Kcal 2265 = 9128 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 17,43 % Kcal z węglowodanów 55,20 % | Energia: Kcal 2062 = 8039 kJ Kcal z tłuszczu 23,54 % Kcal z białka 14,54 % Kcal z węglowodanów 64,79 % | Energia: Kcal 2219 = 9280 kJ Kcal z tłuszczu 28,95 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 58,15 % | Energia: Kcal 2186 = 8954 kJ Kcal z tłuszczu 32,31 % Kcal z białka 16,45 % Kcal z węglowodanów 53,21 % | Energia: Kcal 2214 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 31,30 % Kcal z białka 21,00 % Kcal z węglowodanów 50,60 % | Energia: Kcal 2236 = 9356 kJ Kcal z tłuszczu 33,21 % Kcal z białka 16,68 % Kcal z węglowodanów 52,43 % |