


04.06.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (833kcal)

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 z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 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
Poładwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Salata (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:	2280 kcal	Białko ogółem:	89.66 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	351.5 g
Węglowodany przyswajalne:	307.79 g	Błonnik pokarmowy:	32.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.08 g	Sól:	11.85 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)
Poładwica 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 (874kcal)**

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)
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (763kcal)

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) (143 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) (200 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (496kcal)

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)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 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:	2251 kcal	Białko ogółem:	73.93 g
Tłuszcz:	54.64 g	Węglowodany ogółem:	376.04 g
Węglowodany przyswajalne:	289.06 g	Błonnik pokarmowy:	31.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g	Sól:	11.11 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
Sałata (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 (817kcal)

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) (434 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
Sałata (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:	2155 kcal	Białko ogółem:	85.83 g
Tłuszcz:	54.06 g	Węglowodany ogółem:	340.75 g
Węglowodany przyswajalne:	282.04 g	Błonnik pokarmowy:	24.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g	Sól:	9.55 g


09.06.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (671kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 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 (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	82.84 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	305.67 g
Węglowodany przyswajalne:	261.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g	Sól:	10.2 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 (510kcal)

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)
Cukinia, gotowana (8kcal)	1/8 sztuki (50g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)

Kanapka z szynką S(1,6) (163 kcal)	1 porcja
------------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	90.57 g
Tłuszcz:	61.37 g	Węglowodany ogółem:	359.23 g
Węglowodany przyswajalne:	303.8 g	Błonnik pokarmowy:	28.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.19 g	Sól:	11.05 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) Sałata z pomidorem S Szynka gotowana S (6)	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 Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Banan Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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) Sałata 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 Pasta z biał jaj 50g D 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 Szynka z piersi kurczaka	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia, gotowana Ser bia z kef 60g S(7)
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 2280 = 9562 kJ Kcal z tłuszczu 24,92 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 61,67 %	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 2251 = 9442 kJ Kcal z tłuszczu 21,85 % Kcal z białka 13,14 % Kcal z węglowodanów 66,82 %	Energia: Kcal 2155 = 9040 kJ Kcal z tłuszczu 22,58 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 63,25 %	Energia: Kcal 2133 = 8602 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 57,32 %	Energia: Kcal 2301 = 9651 kJ Kcal z tłuszczu 24,00 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 62,45 %