

 11.06.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (873kcal)**

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
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

**► 12:00 Obiad (904kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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) (137 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary 200g S, D (9) (97 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (397kcal)**

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)
Schab na kartki S (45kcal)	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>	2318 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.47 g	<b>Sól:</b>	11.04 g

 12.06.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (812kcal)**

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
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (820kcal)**

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
Gulasz wiep z jarz150g 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)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (473kcal)**

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 drobiowa S (6) (49kcal)	60g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 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>	2279 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.66 g	<b>Sól:</b>	12.3 g


**13.06.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (857kcal)**

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
Pasztet z kurczaka, pieczony (86kcal)	1 i 1/4 plastra (40g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Sałata z pomidorem S (34 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (698kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 17:00 Kolacja (492kcal)**

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) (72kcal)	60g
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>	2127 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	262.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.07 g	<b>Sól:</b>	11.18 g

 14.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (866kcal)**

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 (11 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (856kcal)**

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
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2336 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	382.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.85 g	<b>Sól:</b>	11.17 g


**15.06.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (786kcal)**

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
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 (941kcal)**

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

**► 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 Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.31 g	<b>Sól:</b>	9.05 g




**16.06.2024** (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (790kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

**► 12:00 Obiad (881kcal)**

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (231 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (500kcal)**

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)
Kielbasa kminkowa S (6) (73kcal)	60g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2251 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.23 g	<b>Sól:</b>	10.16 g


**17.06.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (795kcal)**

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)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 12:00 Obiad (594kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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 (195 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (511kcal)**

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 i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2063 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	227.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.28 g	<b>Sól:</b>	11.4 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 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) Banan Sałata Szynka z piersi kurczaka	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) Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pasztet z kurczaka, pieczony Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabl piecz 150g S 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 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 Banan Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Schab z beczki S (6) Pomidor
<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 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, D (9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) Brokuł z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 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
<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 Schab na kartki S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Polędwica drobiowa S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Polędwica sopocka S (6) Cukinia, gotowana	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 Szyrkowa S(6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Cukinia, gotowana Ser bia z kef i koper 60g S(7)
<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	Wafle ryżowe	Mus owocowy pasteryzowany S	Kanapka z szynką 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>2318 = 8934 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,57 %</b> Kcal z białka <b>20,78 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,56 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2279 = 9555 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,68 %</b> Kcal z białka <b>15,43 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,88 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2127 = 8581 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,01 %</b> Kcal z białka <b>15,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,27 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2336 = 9803 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,11 %</b> Kcal z białka <b>15,03 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,52 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2278 = 9551 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,07 %</b> Kcal z białka <b>17,54 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,02 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2251 = 9110 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,98 %</b> Kcal z białka <b>14,94 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,09 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2063 = 8640 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,37 %</b> Kcal z białka <b>19,89 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,68 %</b>