


18.06.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (775kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 12:00 Obiad (801kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Barszcz czere z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (471kcal)

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 gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	86.25 g
Tłuszcz:	56.08 g	Węglowodany ogółem:	348.95 g
Węglowodany przyswajalne:	278.79 g	Błonnik pokarmowy:	32.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.56 g	Sól:	11.51 g



19.06.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (790kcal)

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (783kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (517kcal)

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)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 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**

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	94.89 g
Tłuszcz:	56.77 g	Węglowodany ogółem:	353.95 g
Węglowodany przyswajalne:	319.34 g	Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.43 g	Sól:	10.02 g


20.06.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (810kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Schab z kija S (56kcal)	40g

► 12:00 Obiad (865kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Marchewkowa 300ml 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
koktajl truskawkowy S (7) (83 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (472kcal)

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) (48kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	89.5 g
Tłuszcz:	50.96 g	Węglowodany ogółem:	359.74 g
Węglowodany przyswajalne:	309.98 g	Błonnik pokarmowy:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g	Sól:	8.74 g

 21.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (847kcal)**

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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (684kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 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:	2145 kcal	Białko ogółem:	80.18 g
Tłuszcz:	56.85 g	Węglowodany ogółem:	339.37 g
Węglowodany przyswajalne:	304.14 g	Błonnik pokarmowy:	27.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g	Sól:	11.01 g

 22.06.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (796kcal)**

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 12:00 Obiad (848kcal)

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) (216 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz1 50g 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)
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
Salata (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**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	79.6 g
Tłuszcz:	59.64 g	Węglowodany ogółem:	349.11 g
Węglowodany przyswajalne:	272.86 g	Błonnik pokarmowy:	31.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.25 g	Sól:	10.14 g


23.06.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (471kcal)

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)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (962kcal)

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 (197 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 (144kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	74.04 g
Tłuszcz:	65.81 g	Węglowodany ogółem:	298.43 g
Węglowodany przyswajalne:	250.1 g	Błonnik pokarmowy:	22.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.38 g	Sól:	9.41 g


24.06.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (928kcal)

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)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (731kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (517kcal)

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)
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:	2339 kcal	Białko ogółem:	90.53 g
Tłuszcz:	60.49 g	Węglowodany ogółem:	366.92 g
Węglowodany przyswajalne:	310.74 g	Błonnik pokarmowy:	26.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.24 g	Sól:	10.07 g

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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 Pomidor Połędwica drobiowa S (6)	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) Kielbasa kminkowa S (6) Sałata	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 Schab z kija 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 Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Pomidor Herbata słod 250ml S Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kielbasa Szynekowa S(6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa szynkowa, z kurczaka	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 Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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 Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z parz 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) koktajl truskawkowy S (7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	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 Szynekowa 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 Pomidor 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
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	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Kanapka z szynką S(1,6)

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
Energia: Kcal 2191 = 8595 kJ Kcal z tłuszczu 23,04 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 63,71 %	Energia: Kcal 2264 = 9511 kJ Kcal z tłuszczu 22,57 % Kcal z białka 16,77 % Kcal z węglowodanów 62,54 %	Energia: Kcal 2227 = 9022 kJ Kcal z tłuszczu 20,59 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 64,61 %	Energia: Kcal 2145 = 9005 kJ Kcal z tłuszczu 23,85 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 63,29 %	Energia: Kcal 2195 = 9195 kJ Kcal z tłuszczu 24,45 % Kcal z białka 14,51 % Kcal z węglowodanów 63,62 %	Energia: Kcal 2042 = 7950 kJ Kcal z tłuszczu 29,01 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 58,46 %	Energia: Kcal 2339 = 9813 kJ Kcal z tłuszczu 23,28 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 62,75 %