


**25.06.2024 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (776kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 12:00 Obiad (922kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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
Sałata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2313 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.57 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.87 g	<b>Sól:</b>	9.53 g


**26.06.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (887kcal)**

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
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (692kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Brok z march na parz 150g (podw) S (56 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (520kcal)**

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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Poładwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

**► 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>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.21 g	<b>Sól:</b>	9.87 g

 27.06.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (785kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Polędwica Ani S (6) (31kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (881kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (248 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (161 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

**► 17:00 Kolacja (470kcal)**

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)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.81 g	<b>Sól:</b>	11.32 g

 28.06.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (876kcal)**

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)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

**► 12:00 Obiad (836kcal)**

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
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 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>	2326 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.85 g	<b>Sól:</b>	11.36 g


**29.06.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (741kcal)**

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Schab na kartki S (45kcal)	40g

**► 12:00 Obiad (817kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (434 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

**► 17:00 Kolacja (457kcal)**

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)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Pośrednica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2085 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.58 g	<b>Sól:</b>	10.33 g

 30.06.2024 (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (661kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80ml
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

**► 12:00 Obiad (943kcal)**

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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (131 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
Salata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.6 g	<b>Sól:</b>	12.76 g


**01.07.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (897kcal)**

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)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (744kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sał z kef 60g S(7) (45 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
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (518kcal)**

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 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>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.38 g	<b>Sól:</b>	9.99 g

<b>wtorek (2024-06-25)</b>	<b>środa (2024-06-26)</b>	<b>czwartek (2024-06-27)</b>	<b>piątek (2024-06-28)</b>	<b>sobota (2024-06-29)</b>	<b>niedziela (2024-06-30)</b>	<b>poniedziałek (2024-07-01)</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) Sałata Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) Pomidor	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) Sałata z pomidorem S Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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 Połędwica Ani S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef i koper 60g S(7) Mandarynki	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Pomidor Herbata słod 250ml S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab na kartki S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) Sok pomidorowy Kiwi	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 Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
<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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brok z march na parz 150g (podw) S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus, gotowana Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Jabł piecz 150g S 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	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11)
<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 Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Jabł piecz 150g S Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) Kalafior, gotowany 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 Brokuły, gotowane w wodzie Połędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	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 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	Biszkopty	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Kanapka z szynką 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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2313 = 8972 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,06 %</b> Kcal z białka <b>14,57 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,12 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2273 = 9036 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,78 %</b> Kcal z białka <b>15,00 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,33 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2216 = 8822 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,48 %</b> Kcal z białka <b>13,94 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,36 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2326 = 9749 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,33 %</b> Kcal z białka <b>15,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,31 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2085 = 8414 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,11 %</b> Kcal z białka <b>15,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,43 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2213 = 7730 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,77 %</b> Kcal z białka <b>19,41 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,02 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2322 = 9742 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,44 %</b> Kcal z białka <b>17,43 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,33 %</b>