

 02.07.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (781kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Sałata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► **12:00 Obiad (834kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (415kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
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:	2174 kcal	Białko ogółem:	79.96 g
Tłuszcz:	68.99 g	Węglowodany ogółem:	319.02 g
Węglowodany przyswajalne:	251.84 g	Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.65 g	Sól:	11.75 g

 03.07.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (823kcal)

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 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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (821kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz1 50g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały (16kcal)	3 i 1/3 sztuki (120g)

► 17:00 Kolacja (504kcal)

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (13kcal)	1/6 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	82.08 g
Tłuszcz:	78.94 g	Węglowodany ogółem:	333.03 g
Węglowodany przyswajalne:	290.83 g	Błonnik pokarmowy:	31.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.75 g	Sól:	12.43 g

 04.07.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (839kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Sałata z papryką i szczypiorem S (64 kcal)	1 porcja
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► **12:00 Obiad (821kcal)**

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
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Sur z kap czerwonej z kef 150g S(3,7,10) (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (400kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Połędwica Ani S (6) (31kcal)	40ml
Ogórki małosolne Kiszone Specjały (5kcal)	1 i 1/4 sztuki (40g)

► **20:00 Posilek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Białko ogółem:	78.52 g
Tłuszcz:	74.15 g	Węglowodany ogółem:	298.59 g
Węglowodany przyswajalne:	240.66 g	Błonnik pokarmowy:	28.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.85 g	Sól:	9.91 g

 05.07.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (810kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (852kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (213 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Sur z biał kap 150g S(10) (168 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (516kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (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 (118kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	87.67 g
Tłuszcz:	75.33 g	Węglowodany ogółem:	327.23 g
Węglowodany przyswajalne:	225.27 g	Błonnik pokarmowy:	29.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g	Sól:	9.17 g

 06.07.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (852kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z kija S (56kcal)	40g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► **12:00 Obiad (840kcal)**

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
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (531kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	84.37 g
Tłuszcz:	74.94 g	Węglowodany ogółem:	328.45 g
Węglowodany przyswajalne:	291.63 g	Błonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.34 g	Sól:	11.39 g

 07.07.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (688kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► **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 (415kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	73.2 g
Tłuszcz:	75.8 g	Węglowodany ogółem:	291.71 g
Węglowodany przyswajalne:	240.73 g	Błonnik pokarmowy:	28.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.01 g	Sól:	11.88 g

 08.07.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (813kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zupa ml z kasz jęcz 250ml S(1,7) (212 kcal)	1 porcja
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (856kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (439 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (591kcal)**

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 słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Salatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	86.1 g
Tłuszcz:	55.37 g	Węglowodany ogółem:	389.91 g
Węglowodany przyswajalne:	325.09 g	Błonnik pokarmowy:	36.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g	Sól:	6.96 g

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
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 słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Sałata z rzodkiewką S Połędwica 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 słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata z pomidorem S Jajko gotowane S (3)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata z papryką i szczypiorem S 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 słod 250ml S Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Mandarynki	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Herbata słod 250ml S Ogórek Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z kija S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Sok pomidorowy Kiwi Kielbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Zupa ml z kasz jęcz 250ml S(1,7) Mandarynki
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 Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Kapuśniak z kap św 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 Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 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 czerwonej z kef 150g S(3,7,10) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Kasza kuskus, gotowana Ryba smażona 100g S(4,1,3) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z bia kap 150g S(10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Fasolowa 300ml 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
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 słod 250ml S Sałata Ogórek Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica Ani S (6) Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Papryka czerwona Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa szynkowa, z kurczaka Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kielbasa Szynkowa S(6)
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	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S	Wafle ryżowe

wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
Energia: Kcal 2174 = 8372 kJ Kcal z tłuszczu 28,56 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 58,70 %	Energia: Kcal 2322 = 9729 kJ Kcal z tłuszczu 30,60 % Kcal z białka 14,14 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2140 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 31,18 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 55,81 %	Energia: Kcal 2296 = 9613 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 15,27 % Kcal z węglowodanów 57,01 %	Energia: Kcal 2281 = 9553 kJ Kcal z tłuszczu 29,57 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 57,60 %	Energia: Kcal 2100 = 7492 kJ Kcal z tłuszczu 32,49 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 55,56 %	Energia: Kcal 2343 = 9835 kJ Kcal z tłuszczu 21,27 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 66,57 %