


02.07.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (810kcal)

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 z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► 12:00 Obiad (760kcal)

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
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	80.63 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	340.19 g
Węglowodany przyswajalne:	274.04 g	Błonnik pokarmowy:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.69 g	Sól:	11.43 g

 03.07.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (871kcal)**

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

► 12:00 Obiad (777kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Sał z ol 60g S(10) (74 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (191 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g 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)

► 17:00 Kolacja (574kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabł piecz 150g S (75 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:	2396 kcal	Białko ogółem:	84.01 g
Tłuszcz:	77.26 g	Węglowodany ogółem:	353.87 g
Węglowodany przyswajalne:	314.75 g	Błonnik pokarmowy:	30.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.38 g	Sól:	11.94 g

 04.07.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (840kcal)**

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)
Pasztet ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11) (86kcal)	40g

► 12:00 Obiad (764kcal)

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
Kalafior z march z pary 180g D S (138 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (458kcal)

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)
Poładwica Ani S (6) (31kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	80.32 g
Tłuszcz:	65.32 g	Węglowodany ogółem:	316.82 g
Węglowodany przyswajalne:	260.86 g	Błonnik pokarmowy:	26.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.87 g	Sól:	10.73 g


05.07.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (858kcal)

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)
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 (750kcal)

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)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (522kcal)

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)
Past z jaj 40g S(3,10) (94 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:	2248 kcal	Białko ogółem:	86.66 g
Tłuszcz:	61.76 g	Węglowodany ogółem:	345.4 g
Węglowodany przyswajalne:	244.68 g	Błonnik pokarmowy:	27.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.64 g	Sól:	9.86 g

 06.07.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (818kcal)**

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Schab z kija S (56kcal)	40g

► 12:00 Obiad (804kcal)

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 kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (638kcal)

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)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	80.68 g
Tłuszcz:	68.65 g	Węglowodany ogółem:	355.52 g
Węglowodany przyswajalne:	318.56 g	Błonnik pokarmowy:	28.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.57 g	Sól:	10.9 g


07.07.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (736kcal)

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)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Kielbaski 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 (466kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	76.61 g
Tłuszcz:	76.1 g	Węglowodany ogółem:	311.07 g
Węglowodany przyswajalne:	262.02 g	Błonnik pokarmowy:	27.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.08 g	Sól:	12.19 g


08.07.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (861kcal)

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)
Zupa ml z kasz jęcz 250ml S(1,7) (212 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (784kcal)

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) (439 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (599kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (11 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynekowa S(6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	80.46 g
Tłuszcz:	55.93 g	Węglowodany ogółem:	387.05 g
Węglowodany przyswajalne:	328.7 g	Błonnik pokarmowy:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.28 g	Sól:	7.21 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 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 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 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 Paszтет ciechanowski (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	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) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Mandarynki	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Musztarda Pomidor Herbata słod 250ml S Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z kija S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Musztarda Sok pomidorowy Kiwi Kiełbaski śląskie S (1,10,6,7)	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zupa ml z kasz jęcz 250ml S(1,7) Pomidor 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 Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z ol 60g S(10) Marchewkowa 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	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) Kalafior 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) Ryba na parz 80g S(4) Kasza kuskus, gotowana Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 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)	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 Marchewkowa 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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser gouda Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Połędwica Ani S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Past z jaj 40g S(3,10)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) Kiełbasa 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 S	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 2182 = 8404 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 62,36 %	Energia: Kcal 2396 = 10040 kJ Kcal z tłuszczu 29,02 % Kcal z białka 14,03 % Kcal z węglowodanów 59,08 %	Energia: Kcal 2142 = 8153 kJ Kcal z tłuszczu 27,45 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 59,16 %	Energia: Kcal 2248 = 9417 kJ Kcal z tłuszczu 24,73 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 61,46 %	Energia: Kcal 2318 = 9716 kJ Kcal z tłuszczu 26,65 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 61,35 %	Energia: Kcal 2199 = 7908 kJ Kcal z tłuszczu 31,15 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 56,58 %	Energia: Kcal 2327 = 9769 kJ Kcal z tłuszczu 21,63 % Kcal z białka 13,83 % Kcal z węglowodanów 66,53 %