


09.07.2024 (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 (855kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	94.61 g
Tłuszcz:	68.62 g	Węglowodany ogółem:	350.91 g
Węglowodany przyswajalne:	285.86 g	Błonnik pokarmowy:	30.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.13 g	Sól:	11.17 g


10.07.2024 (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 (822kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 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 (536kcal)

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
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	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:	2403 kcal	Białko ogółem:	87.93 g
Tłuszcz:	70.22 g	Węglowodany ogółem:	367.61 g
Węglowodany przyswajalne:	327.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.3 g	Sól:	10.86 g



11.07.2024 (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 (874kcal)**

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) (314 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (459kcal)**

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)
Brokuły (16kcal)	1/8 sztuki (50g)
Poledwica Ani S (6) (31kcal)	40g

▶ **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	82.75 g
Tłuszcz:	63.91 g	Węglowodany ogółem:	345.22 g
Węglowodany przyswajalne:	287.01 g	Błonnik pokarmowy:	26.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.41 g	Sól:	10.66 g


12.07.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (901kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (738kcal)

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
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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:	2279 kcal	Białko ogółem:	81.38 g
Tłuszcz:	55.83 g	Węglowodany ogółem:	376.23 g
Węglowodany przyswajalne:	319.95 g	Błonnik pokarmowy:	30.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g	Sól:	10.01 g


13.07.2024 (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 (960kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (206 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (352 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (134 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (549kcal)

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 gouda (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	50g

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2385 kcal	Białko ogółem:	112.13 g
Tłuszcz:	74.05 g	Węglowodany ogółem:	329.72 g
Węglowodany przyswajalne:	289.7 g	Błonnik pokarmowy:	31.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.49 g	Sól:	11.51 g


14.07.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (769kcal)

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)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Kielbaski śląskie S (1,10,6,7) (229kcal)	80g

► 12:00 Obiad (976kcal)

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) (164 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)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	107.31 g
Tłuszcz:	78.04 g	Węglowodany ogółem:	299.56 g
Węglowodany przyswajalne:	251.01 g	Błonnik pokarmowy:	27.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.89 g	Sól:	12.74 g


15.07.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (923kcal)

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 (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (66kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)

► 12:00 Obiad (813kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (211 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (639kcal)

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)
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7) (191 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2445 kcal	Białko ogółem:	85.89 g
Tłuszcz:	69.83 g	Węglowodany ogółem:	381.95 g
Węglowodany przyswajalne:	322.55 g	Błonnik pokarmowy:	33.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.92 g	Sól:	10.48 g

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
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) Jabł piecz 150g S Ser bia z kef i rzodk 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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Schab z kija S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Sok pomidorowy Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu 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 Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jabł piecz 150g S Ser twarogowy, półtłusty
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 Zalawajka z jajkiem na kefirze 300ml D 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) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Botwinka 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) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryżowa 300ml 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	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 Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sał z kef 60g S(7) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Jabł piecz 150g S Kiełbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Brokuły 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 gouda Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Szynka z piersi kurczaka Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kiełbasa Szynkowa S(6) Sałatka jarzynowa S (3,9,10,7)
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	Chrupki kukurydziane	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
Energia: Kcal 2349 = 9111 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 16,11 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 2403 = 10071 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 61,19 %	Energia: Kcal 2253 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 25,53 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 61,29 %	Energia: Kcal 2279 = 9567 kJ Kcal z tłuszczu 22,05 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 66,03 %	Energia: Kcal 2385 = 9986 kJ Kcal z tłuszczu 27,94 % Kcal z białka 18,81 % Kcal z węglowodanów 55,30 %	Energia: Kcal 2290 = 8309 kJ Kcal z tłuszczu 30,67 % Kcal z białka 18,74 % Kcal z węglowodanów 52,32 %	Energia: Kcal 2445 = 10248 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 62,49 %