 09.04.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (857kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (905kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (164 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (289 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (480kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2325 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.74 g	<b>Sól:</b>	10.42 g


**10.04.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (893kcal)**

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (19kcal)	1/8 porcji (100g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

**► 12:00 Obiad (752kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzyny z pary S (9) (118 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (438kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (184kcal)**

kanapka graham z serem białym i rzodkiewką S(1,7) (184 kcal)	1 porcja
--	----------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2267 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.47 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.33 g	<b>Sól:</b>	8.46 g

 11.04.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (854kcal)**

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (107kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (941kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (358 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (439kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Ogórki kiszone (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2328 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	67.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.12 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.62 g	<b>Sól:</b>	7.98 g

 12.04.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (859kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (772kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (547kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)


► **20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2285 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.29 g	<b>Sól:</b>	9.26 g



 13.04.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (691kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (906kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (361 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

► **17:00 Kolacja (506kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2253 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.94 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.25 g	<b>Sól:</b>	10.33 g

 14.04.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (690kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)

► **12:00 Obiad (947kcal)**

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 (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (539kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.74 g	<b>Sól:</b>	9.76 g

 15.04.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (780kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (953kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (523kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
-----------------	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2363 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	328.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.43 g	<b>Sól:</b>	12.64 g

wtorek (2024-04-09)	środa (2024-04-10)	czwartek (2024-04-11)	piątek (2024-04-12)	sobota (2024-04-13)	niedziela (2024-04-14)	poniedziałek (2024-04-15)
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 Ser gouda, tłusty Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kielbasa krotoszyńska S (6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórek kwaszony Połędwica drobiowa S (6) Sałata Jabłko
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 Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzyny z pary S (9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Barszcz z fasolką szparagową 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S	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 Ogórki konserwowe	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 na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak z kap kisz 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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Ogórki kiszzone Sałata	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 Kielbasa tatrzańska S(6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor
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
Wafle ryżowe	kanapka graham z serem białym i rzodkiewką S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty	Banan
<b>Energia:</b> Kcal 2325 = 9744 kJ Kcal z tłuszczu 25,02 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 61,36 %	<b>Energia:</b> Kcal 2267 = 9501 kJ Kcal z tłuszczu 26,01 % Kcal z białka 15,28 % Kcal z węglowodanów 61,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2328 = 9759 kJ Kcal z tłuszczu 26,84 % Kcal z białka 11,53 % Kcal z węglowodanów 64,26 %	<b>Energia:</b> Kcal 2285 = 9581 kJ Kcal z tłuszczu 25,38 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 61,95 %	<b>Energia:</b> Kcal 2253 = 9444 kJ Kcal z tłuszczu 27,60 % Kcal z białka 18,26 % Kcal z węglowodanów 56,07 %	<b>Energia:</b> Kcal 2246 = 9399 kJ Kcal z tłuszczu 29,58 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 57,82 %	<b>Energia:</b> Kcal 2363 = 9906 kJ Kcal z tłuszczu 24,21 % Kcal z białka 14,68 % Kcal z węglowodanów 63,74 %