 23.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (873kcal)**

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (820kcal)

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)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (427kcal)


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
Poledwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	84.94 g
Tłuszcz:	69.62 g	Węglowodany ogółem:	321.64 g
Węglowodany przyswajalne:	267.51 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.47 g	Sól:	10.78 g

 24.04.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (820kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (927kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (446kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa Szynekowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (213kcal)**

kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (213 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2406 kcal	Białko ogółem:	88.92 g
Tłuszcz:	63.31 g	Węglowodany ogółem:	384.79 g
Węglowodany przyswajalne:	318.9 g	Błonnik pokarmowy:	33.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.84 g	Sól:	7.63 g

 25.04.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (800kcal)**

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 ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (981kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (440kcal)

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 Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posilek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	75.62 g
Tłuszcz:	63.96 g	Węglowodany ogółem:	371.86 g
Węglowodany przyswajalne:	283.47 g	Błonnik pokarmowy:	33.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.68 g	Sól:	10.26 g

 26.04.2024 (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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (737kcal)**

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)
Sur z kap kisz 180g S (87 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (213 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (540kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	85.15 g
Tłuszcz:	68.95 g	Węglowodany ogółem:	332.06 g
Węglowodany przyswajalne:	296.44 g	Błonnik pokarmowy:	28.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	9.35 g

 27.04.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (775kcal)**

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (911kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (351 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)

► **17:00 Kolacja (538kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2374 kcal	Białko ogółem:	97.13 g
Tłuszcz:	69.22 g	Węglowodany ogółem:	351.57 g
Węglowodany przyswajalne:	315.97 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.39 g	Sól:	9.55 g

 28.04.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (771kcal)**

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 Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (949kcal)**

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 z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (493kcal)**

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	77.3 g
Tłuszcz:	79.2 g	Węglowodany ogółem:	329.52 g
Węglowodany przyswajalne:	283.41 g	Błonnik pokarmowy:	28.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.36 g	Sól:	9.78 g

 29.04.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (890kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (824kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S (9) (118 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► **17:00 Kolacja (515kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (124kcal)**

Mus jabłkowy (124kcal)	1 i 1/4 porcji (100g)
------------------------	-----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2353 kcal	Białko ogółem:	88.27 g
Tłuszcz:	54.31 g	Węglowodany ogółem:	391.62 g
Węglowodany przyswajalne:	314.33 g	Błonnik pokarmowy:	38.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.71 g	Sól:	11.67 g

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
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) Pomidor Sałata Ser gouda, tłusty	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 Sałata Paszтет wieprzowy Papryka czerwona	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) Jaja gotowane Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kielbasa krotoszyńska S (6) Papryka czerwona Sałata Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Musztarda Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ser twarogowy, półtłusty Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sur z kap kisz 180g S Ryba smażona 100g S(4,1,3) Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	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 Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szynkowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek kwaszony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser gouda, tłusty Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Sałata Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Ogórek kwaszony
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 żółtym S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Mus jabłkowy

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
Energia: Kcal 2203 = 9231 kJ Kcal z tłuszczu 28,44 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 58,40 %	Energia: Kcal 2406 = 10099 kJ Kcal z tłuszczu 23,68 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 63,97 %	Energia: Kcal 2315 = 9692 kJ Kcal z tłuszczu 24,87 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 64,25 %	Energia: Kcal 2243 = 9407 kJ Kcal z tłuszczu 27,67 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 59,22 %	Energia: Kcal 2374 = 9960 kJ Kcal z tłuszczu 26,24 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 59,24 %	Energia: Kcal 2291 = 9580 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 57,53 %	Energia: Kcal 2353 = 9860 kJ Kcal z tłuszczu 20,77 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 66,57 %