

 30.04.2024 (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 (51 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (819kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (416kcal)


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
Półdewica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	84.72 g
Tłuszcz:	72.16 g	Węglowodany ogółem:	309.13 g
Węglowodany przyswajalne:	253.78 g	Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.39 g	Sól:	10.58 g

 01.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (846kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 12:00 Obiad (730kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (416kcal)

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	73.82 g
Tłuszcz:	72.4 g	Węglowodany ogółem:	296.37 g
Węglowodany przyswajalne:	266.05 g	Błonnik pokarmowy:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.59 g	Sól:	11.64 g

 02.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (829kcal)

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (731kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 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)
Ogórek kwaszony (14kcal)	2 sztuki (120g)

► 17:00 Kolacja (474kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Past z jaj 40g S(3,10) (94 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)

Kanapka z wędliną S(1,6) (163 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	84.17 g
Tłuszcz:	72.72 g	Węglowodany ogółem:	315.62 g
Węglowodany przyswajalne:	257.56 g	Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.84 g	Sól:	12.48 g



03.05.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (660kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (865kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
kalafior z march z pary 180g D S (143 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (402kcal)**

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
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	85.34 g
Tłuszcz:	66.73 g	Węglowodany ogółem:	277.98 g
Węglowodany przyswajalne:	230.01 g	Błonnik pokarmowy:	28.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.36 g	Sól:	10.73 g

 04.05.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (778kcal)

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (921kcal)

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) (648 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (487kcal)

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
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	84.12 g
Tłuszcz:	74.17 g	Węglowodany ogółem:	343.25 g
Węglowodany przyswajalne:	308.79 g	Błonnik pokarmowy:	26.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.68 g	Sól:	9.42 g

 05.05.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (600kcal)**

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (978kcal)**

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)
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (421kcal)**

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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	102.58 g
Tłuszcz:	58.56 g	Węglowodany ogółem:	297.62 g
Węglowodany przyswajalne:	247.2 g	Błonnik pokarmowy:	31.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g	Sól:	10.91 g

 06.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (788kcal)**

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
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (845kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Jajo sadzone 50g D S(3,) (113 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (162 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (484kcal)**

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

Kaszka śmietankowa - Smakija (197kcal)	1 i 1/4 opakowania (150g)
--	---------------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	82.45 g
Tłuszcz:	79.01 g	Węglowodany ogółem:	331.92 g
Węglowodany przyswajalne:	263.6 g	Błonnik pokarmowy:	34.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.3 g	Sól:	10.6 g

wtorek (2024-04-30)	środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)
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) Ser topiony, edamski Sałata Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Sałata Musztarda Banan	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Ser gouda, tłusty Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Ogórek Musztarda Ser bia z kef i rzodk 60g S(7)	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) Jaja gotowane Sałata Papryka czerwona Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Schab z beczi S (6) Sałata Papryka czerwona Jabłko	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 Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Ogórek kwaszony
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 Lane ciast na ros 300ml 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) Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana Ogórek kwaszony	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z march z pary 180g D S Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g 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 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 March z grosz got 180g S(1,7) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z sele 150g S(3,7,9,10) Zupa z soczewicy 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 Połędwica sopocka S (6) Sałata Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Sałata Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Papryka czerwona Past z jaj 40g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Sałata Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Ogórek
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	Kisiel z jabł 200ml S	Kanapka z wędliną S(1,6)	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-04-30)	środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)
Energia: Kcal 2175 = 9102 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 15,58 % Kcal z węglowodanów 56,85 %	Energia: Kcal 2086 = 8731 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 56,83 %	Energia: Kcal 2197 = 9193 kJ Kcal z tłuszczu 29,79 % Kcal z białka 15,32 % Kcal z węglowodanów 57,46 %	Energia: Kcal 2007 = 8071 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 55,40 %	Energia: Kcal 2336 = 9789 kJ Kcal z tłuszczu 28,58 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 58,78 %	Energia: Kcal 2079 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 25,35 % Kcal z białka 19,74 % Kcal z węglowodanów 57,26 %	Energia: Kcal 2314 = 9698 kJ Kcal z tłuszczu 30,73 % Kcal z białka 14,25 % Kcal z węglowodanów 57,38 %