 30.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (913kcal)**

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) (222 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
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)
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
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (479kcal)**

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
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Buraki, gotowane (31kcal)	2/3 sztuki (70g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.16 g	<b>Sól:</b>	10.86 g


**01.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (888kcal)**

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

**► 12:00 Obiad (772kcal)**

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
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 17:00 Kolacja (473kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa Szykowa S(6) (46kcal)	40g
Sałata (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>	2227 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.24 g	<b>Sól:</b>	10.95 g


**02.05.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (877kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (786kcal)**

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 jarz1 50g 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)
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (518kcal)**


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)
Past z jaj 40g S(3,10) (94 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2344 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.7 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.94 g	<b>Sól:</b>	12.03 g


**03.05.2024** (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (699kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
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 wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 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
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2103 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.46 g	<b>Sól:</b>	9.99 g


**04.05.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (825kcal)**

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
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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

**► 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 (503kcal)**

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
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	323.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.29 g	<b>Sól:</b>	9.16 g

 05.05.2024 (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (637kcal)**

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 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 (473kcal)**

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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2168 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.37 g	<b>Sól:</b>	10.37 g


**06.05.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (905kcal)**

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 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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (728kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
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) (210 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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2370 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.75 g	<b>Sól:</b>	9.86 g

<b>wtorek (2024-04-30)</b>	<b>środa (2024-05-01)</b>	<b>czwartek (2024-05-02)</b>	<b>piątek (2024-05-03)</b>	<b>sobota (2024-05-04)</b>	<b>niedziela (2024-05-05)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-06)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
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) Ser topiony, edamski Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Sałata Banan	Chleb baltonowski 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) Ser gouda, tłusty Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Senatorska S (6) Sałata Pomidor 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) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jaja gotowane Sałata Pomidor Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Schab z beczi S (6) Pomidor Sałata Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski 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) Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Jabł piecz 150g S
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
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) Sał z kef 60g S(7)	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) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 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 March z pary 180g D S	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 wp z szyn 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 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 March z grosz got 180g S(1,7) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z sele 150g S(3,7,9,10)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica sopocka S (6) Buraki, gotowane Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kiełbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 40g S(3,10) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2206 = 9242 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,56 %</b> Kcal z białka <b>15,45 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,56 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2227 = 9327 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,21 %</b> Kcal z białka <b>13,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,00 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2344 = 9813 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,13 %</b> Kcal z białka <b>15,08 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,53 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2103 = 8484 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,51 %</b> Kcal z białka <b>16,78 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,85 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2282 = 9579 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,20 %</b> Kcal z białka <b>15,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,21 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2168 = 8760 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,36 %</b> Kcal z białka <b>19,53 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,13 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2370 = 9938 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,77 %</b> Kcal z białka <b>12,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,63 %</b>