

 30.04.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (702kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (85kcal)**

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► **12:00 Obiad (809kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (42kcal)**

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

► **17:00 Kolacja (368kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Poładwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

---

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**


Wafle ryżowe (83kcal)

2 sztuki (20g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2089 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	234.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.69 g	<b>Sól:</b>	10.56 g

---

 01.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (809kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

**► 10:00 II Śniadanie (59kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
---------------------	-----------------

**► 12:00 Obiad (682kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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

**► 15:00 Podwieczorek (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 17:00 Kolacja (377kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa Szykowa S(6) (46kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2057 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.76 g	<b>Sól:</b>	11.81 g


**02.05.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (574kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 10:00 II Śniadanie (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► 12:00 Obiad (797kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 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)

**► 15:00 Podwieczerek (83kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (427kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Past z jaj 40g S(3,10) (94 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)**

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2126 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	222.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.69 g	<b>Sól:</b>	12.41 g


**03.05.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (600kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (835kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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) (265 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (107kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (369kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (106kcal)**

Mus z jabłek i brzoskwiń (106kcal)

1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2117 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	228.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.59 g	<b>Sól:</b>	10.92 g




**04.05.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (563kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g

**► 10:00 II Śniadanie (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

**► 12:00 Obiad (866kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (235 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (624 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczerek (42kcal)**

Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
---------------	----------------

**► 17:00 Kolacja (407kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2118 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	182.59 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.69 g	<b>Sól:</b>	9.36 g

 **05.05.2024** (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (482kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (59kcal)**

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
---------------------	-----------------

**► 12:00 Obiad (930kcal)**

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

**► 15:00 Podwieczorek (83kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (383kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (106kcal)**

Mus z jabłek i brzoskwiń (106kcal)

1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	209.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.33 g	<b>Sól:</b>	10.94 g


**06.05.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (453kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (832kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Seler z pary 150g D(9,) (152 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczerek (107kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (421kcal)**

Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)**

Kanapka graham z wędliną S(1,6) (155 kcal)

1 porcja

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2068 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	238.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.65 g	<b>Sól:</b>	11.49 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 żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ogórek Chleb baltonowski Sałata Pomidor Kefir, 2% tłuszczu Ser topiony, edamski	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Musztarda Banan	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Ser gouda, tłusty Szynka gotowana S (6) Pomidor	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Kielbasa Senatorska S (6) Ser twarogowy, półtłusty Ogórek Musztarda	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Pomidor Chleb baltonowski Sałata Jaja gotowane Papryka czerwona Szynka gotowana S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Schab z beczi S (6) Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Papryka czerwona	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Paszтет podlaski z kurczaka Ser twarogowy, półtłusty Ogórek kwaszony
<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>	<b>10:00 II Śniadanie</b>
Jabłko	Mandarynki	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Mandarynki	Kefir, 2% tłuszczu
<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 Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S Sał z kef 60g S(7) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S 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 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 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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 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 Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,9) Sur z sele 150g S(3,7,9,10) Seler z pary 150g D(9)
<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>	<b>15:00 Podwieczorek</b>
Kiwi	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Banan	Kiwi	Wafle ryżowe	Banan
<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 żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Papryka czerwona Chleb baltonowski Sałata Połędwica sopocka S (6)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Kielbasa Szynkowa S(6) Pomidor	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Papryka czerwona Past z jaj 40g S(3,10)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Chleb baltonowski Połędwica drobiowa S (6) Pomidor Ogórek kwaszony	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Chleb baltonowski Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7)	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek kwaszony Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Chleb baltonowski Pomidor Sałata Ogórek Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)

<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>
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 graham z wędliną S(1,6)	Mus z jabłek i brzoskwiń	Budyń na ml 150ml S	Mus z jabłek i brzoskwiń	Kanapka graham z wędliną S(1,6)



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>2089 = 8739 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,45 %</b> Kcal z białka <b>16,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,40 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2057 = 8609 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,05 %</b> Kcal z białka <b>14,92 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,90 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2126 = 8892 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,15 %</b> Kcal z białka <b>16,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,55 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2117 = 8869 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,12 %</b> Kcal z białka <b>17,58 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,06 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2118 = 8852 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,60 %</b> Kcal z białka <b>16,90 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,46 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2043 = 8562 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,32 %</b> Kcal z białka <b>20,79 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,67 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2068 = 8667 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,96 %</b> Kcal z białka <b>14,51 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,38 %</b>