

 16.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (871kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (762kcal)

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 ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (140 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (564kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	74.47 g
Tłuszcz:	53.37 g	Węglowodany ogółem:	397.45 g
Węglowodany przyswajalne:	350.15 g	Błonnik pokarmowy:	31.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g	Sól:	9.73 g


17.04.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (806kcal)

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (892kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (494kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7) (192 kcal)	1 porcja
---	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2384 kcal	Białko ogółem:	85.72 g
Tłuszcz:	60.07 g	Węglowodany ogółem:	386.51 g
Węglowodany przyswajalne:	335.21 g	Błonnik pokarmowy:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.93 g	Sól:	8.99 g


18.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (821kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Buraki, gotowane w wodzie (26kcal)	2/3 sztuki (70g)

► 12:00 Obiad (914kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarzynty z pary S, D (9) (75 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (496kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	108.2 g
Tłuszcz:	64.6 g	Węglowodany ogółem:	338.82 g
Węglowodany przyswajalne:	303.44 g	Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g	Sól:	10.53 g


19.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (973kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 12:00 Obiad (786kcal)

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)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (143 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (528kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (131kcal)

Kaszka śmietankowa - Smakija (131kcal)	3/4 opakowania (100g)
--	-----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2418 kcal	Białko ogółem:	90.26 g
Tłuszcz:	65.98 g	Węglowodany ogółem:	380 g
Węglowodany przyswajalne:	322.05 g	Błonnik pokarmowy:	35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.84 g	Sól:	11.38 g


20.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (734kcal)

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
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 12:00 Obiad (983kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 17:00 Kolacja (520kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2387 kcal	Białko ogółem:	84.93 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	371.73 g
Węglowodany przyswajalne:	327.07 g	Błonnik pokarmowy:	27.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.89 g	Sól:	10.08 g


21.04.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (742kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 12:00 Obiad (920kcal)

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (231 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (520kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	78.39 g
Tłuszcz:	70.9 g	Węglowodany ogółem:	338.69 g
Węglowodany przyswajalne:	295.88 g	Błonnik pokarmowy:	25.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.37 g	Sól:	9.88 g


22.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (821kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (738kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz1 50g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (560kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Buraki, gotowane w wodzie (26kcal)	2/3 sztuki (70g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	83.07 g
Tłuszcz:	50.01 g	Węglowodany ogółem:	373.72 g
Węglowodany przyswajalne:	334.59 g	Błonnik pokarmowy:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.21 g	Sól:	10.72 g

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
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) Pomidor Dżem truskawkowy, niskosłodzony Sałata	Chleb baltonowski 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 Polędwica drobiowa S (6) Pomidor	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) Polędwica drobiowa S (6) Sałata Buraki, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski 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) Jabłko Sałata Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Brokuły, gotowane w wodzie	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) Kielbasa krotoszyńska S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Mandarynki	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Schab z beczki S (6) Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Sałata Pomidor
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 ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Mandarynki	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 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, perłowa, gotowana Sał z kef 60g S(7)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa krotoszyńska S (6) Jabłko Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Buraki, gotowane w wodzie Sałata Ser bia z kef 60g S(7)
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
Mus jabłkowy	kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kaszka śmietankowa - Smakija	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
Energia: Kcal 2321 = 9732 kJ Kcal z tłuszczu 20,69 % Kcal z białka 12,83 % Kcal z węglowodanów 68,50 %	Energia: Kcal 2384 = 10015 kJ Kcal z tłuszczu 22,68 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 64,85 %	Energia: Kcal 2325 = 9756 kJ Kcal z tłuszczu 25,01 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 58,29 %	Energia: Kcal 2418 = 10145 kJ Kcal z tłuszczu 24,56 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 62,86 %	Energia: Kcal 2387 = 10019 kJ Kcal z tłuszczu 25,34 % Kcal z białka 14,23 % Kcal z węglowodanów 62,29 %	Energia: Kcal 2260 = 9481 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 59,95 %	Energia: Kcal 2226 = 9354 kJ Kcal z tłuszczu 20,22 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 67,16 %