 23.04.2024 (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 (808kcal)**

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) (193 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (543kcal)**


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
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2305 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	386.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.12 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.81 g	<b>Sól:</b>	9.78 g


**24.04.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (810kcal)**

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 (23 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 12:00 Obiad (899kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

**► 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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (191kcal)**

kanapka z serem białym i koperkiem S(1,7) (191 kcal)	1 porcja
--	----------


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2394 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.58 g	<b>Sól:</b>	7.36 g


**25.04.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (831kcal)**

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 (23 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (952kcal)**

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
Brokuł z march z pary 180g D S (104 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (492kcal)**

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2369 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	390.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	301.9 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.06 g	<b>Sól:</b>	10.19 g


**26.04.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (908kcal)**

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) (245 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (699kcal)**

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
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (525kcal)**


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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2239 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	321.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.79 g	<b>Sól:</b>	11.01 g


**27.04.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (832kcal)**

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
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (918kcal)**

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) (216 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 (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)
Kiełbasa 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2420 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	337.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.41 g	<b>Sól:</b>	9.45 g


**28.04.2024** (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (802kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (909kcal)**

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) (342 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (125 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (465kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.89 g	<b>Sól:</b>	9.9 g




**29.04.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (940kcal)**

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 (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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

**► 12:00 Obiad (710kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
kalafior z march z pary 180g D S (93 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 17:00 Kolacja (550kcal)**

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)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2324 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	394.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.77 g	<b>Sól:</b>	9.42 g

<b>wtorek (2024-04-23)</b>	<b>środa (2024-04-24)</b>	<b>czwartek (2024-04-25)</b>	<b>piątek (2024-04-26)</b>	<b>sobota (2024-04-27)</b>	<b>niedziela (2024-04-28)</b>	<b>poniedziałek (2024-04-29)</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) 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 Pasztet podlaski z kurczaka Brokuły, gotowane w wodzie	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) Sałata Jabłko Kielbasa Szynkowa S(6)	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) Pomidor Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata	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 Jabłko Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S(6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabłko	Chleb baltonowski Masło ekstra 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 Sałata Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko
<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 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) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	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 Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie
<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 drobiowa S(6) Jabł piecz 150g S Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szynkowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S(6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) Brokuły, gotowane w wodzie	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 Sałata Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) 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	kanapka z serem białym i koperkiem 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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2305 = 9675 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,68 %</b> Kcal z białka <b>13,36 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,08 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2394 = 10050 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,04 %</b> Kcal z białka <b>15,08 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,74 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2369 = 9918 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,91 %</b> Kcal z białka <b>13,17 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,00 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2239 = 9403 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,20 %</b> Kcal z białka <b>15,09 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,64 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2420 = 10149 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,62 %</b> Kcal z białka <b>15,40 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,68 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2254 = 9440 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,48 %</b> Kcal z białka <b>14,08 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,37 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2324 = 9746 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,66 %</b> Kcal z białka <b>14,72 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,88 %</b>