

 07.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (844kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
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 gouda, tłusty (159kcal)	2 plastry (50g)
Salata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (973kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (348 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (395kcal)

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 drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	89.73 g
Tłuszcz:	75.02 g	Węglowodany ogółem:	324.8 g
Węglowodany przyswajalne:	272.58 g	Błonnik pokarmowy:	29.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.18 g	Sól:	12.38 g

 08.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (807kcal)**

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Salata z rzodkiewką S (51 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (830kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (505kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	85.95 g
Tłuszcz:	80.98 g	Węglowodany ogółem:	328.25 g
Węglowodany przyswajalne:	284.08 g	Błonnik pokarmowy:	32.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.53 g	Sól:	10.5 g

 09.05.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (761kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (972kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Barszcz z fasol szpar 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (418kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	83.17 g
Tłuszcz:	56.2 g	Węglowodany ogółem:	361.49 g
Węglowodany przyswajalne:	302.25 g	Błonnik pokarmowy:	28.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.19 g	Sól:	7.56 g

 10.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (819kcal)**

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
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► 12:00 Obiad (700kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (507kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórki kiszane (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	82.85 g
Tłuszcz:	64.86 g	Węglowodany ogółem:	309.01 g
Węglowodany przyswajalne:	235.38 g	Błonnik pokarmowy:	31.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g	Sól:	9.64 g

 11.05.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (765kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (893kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (406kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	91.89 g
Tłuszcz:	62.29 g	Węglowodany ogółem:	332.56 g
Węglowodany przyswajalne:	295.82 g	Błonnik pokarmowy:	28.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g	Sól:	9.99 g

 12.05.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (653kcal)**

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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (807kcal)**

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)
Bur na gor 150g S (150 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 (542kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	78.69 g
Tłuszcz:	74.11 g	Węglowodany ogółem:	286.27 g
Węglowodany przyswajalne:	242.06 g	Błonnik pokarmowy:	26.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.12 g	Sól:	10.04 g

 13.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (732kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (948kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S (136 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (493kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	95.52 g
Tłuszcz:	73.16 g	Węglowodany ogółem:	344.93 g
Węglowodany przyswajalne:	271.12 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.08 g	Sól:	13.82 g

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
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 gouda, tłusty Sałata z pomidorem S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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) Jaja gotowane Sałata z rzodkiewką S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Polędwica sopocka S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiwi	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) Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Sok pomidorowy Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab z beczki S (6) Ogórek
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 Bur z jabł 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabl piecz 150g S Barszcz z fasol szpar 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) Ryba na parz 80g S(4) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Brokułowa 300ml 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 Bur na gor 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sał z og kisz z marchewka z pary 150g S Grochowa 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 Polędwica drobiowa S (6) Sałata Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Ogórki kiszone	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski Brokuły, gotowane w wodzie Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Papryka czerwona
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
Biszkopty	kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
Energia: Kcal 2282 = 9563 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 15,73 % Kcal z węglowodanów 56,93 %	Energia: Kcal 2334 = 9761 kJ Kcal z tłuszczu 31,23 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 2245 = 9421 kJ Kcal z tłuszczu 22,53 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 64,41 %	Energia: Kcal 2106 = 8475 kJ Kcal z tłuszczu 27,72 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 58,69 %	Energia: Kcal 2214 = 9282 kJ Kcal z tłuszczu 25,32 % Kcal z białka 16,60 % Kcal z węglowodanów 60,08 %	Energia: Kcal 2080 = 8698 kJ Kcal z tłuszczu 32,07 % Kcal z białka 15,13 % Kcal z węglowodanów 55,05 %	Energia: Kcal 2370 = 9919 kJ Kcal z tłuszczu 27,78 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 58,22 %