


**07.05.2024** (wtorek)

**► 08:00 Śniadanie (931kcal)**

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
Sałata z pomidorem (109 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► 12:00 Obiad (911kcal)**

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
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (448kcal)**

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
Poładwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.23 g	<b>Sól:</b>	9.79 g


**08.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (833kcal)**

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Półdewca drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (730kcal)**

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
Sał z kef 60g S(7) (45 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)

**► 17:00 Kolacja (583kcal)**

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

**► 20:00 Posiłek nocny (191kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2337 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	319.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.5 g	<b>Sól:</b>	10.62 g

 09.05.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (869kcal)**

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 (11 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
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

**► 12:00 Obiad (887kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Barszcz czere z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
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

**► 17:00 Kolacja (502kcal)**

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
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>	2352 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	395.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	336.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.17 g	<b>Sól:</b>	8.33 g

 10.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (868kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 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 (491kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2139 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	258.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.27 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.48 g	<b>Sól:</b>	11.01 g


**11.05.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (813kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa 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 (462kcal)**

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)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2318 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.48 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.98 g	<b>Sól:</b>	10.3 g

 12.05.2024 (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (700kcal)**

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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 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 (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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2058 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	263.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.36 g	<b>Sól:</b>	10.24 g


**13.05.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (788kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (764kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokuł z march z pary 180g D S (151 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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (131kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.42 g	<b>Sól:</b>	10.43 g

<b>wtorek (2024-05-07)</b>	<b>środa (2024-05-08)</b>	<b>czwartek (2024-05-09)</b>	<b>piątek (2024-05-10)</b>	<b>sobota (2024-05-11)</b>	<b>niedziela (2024-05-12)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-13)</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) Sałata z pomidorem Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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) Połędwica drobiowa S (6) Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski 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) Połędwica sopocka S (6) Banan	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasza kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiwi Ser bia z kef i koperkiem 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) Sałata Kielbasa kminkowa S (6) Sok pomidorowy Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pomidor	Chleb baltonowski 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) Pomidor Schab z beczki S (6)
<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 Bur z jabł 150g S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g 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) Sał z kef 60g S(7) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	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 Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuł z march z pary 180g D S
<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) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kalafior, gotowany w wodzie Pasta z bia jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Brokuły, gotowane w wodzie Schab z beczki S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Marchew, gotowana w wodzie Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7)
<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>
Biszkopty	kanapka z serem białym i koperkiem 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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2360 = 9882 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,94 %</b> Kcal z białka <b>13,09 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,81 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2337 = 9788 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,86 %</b> Kcal z białka <b>14,60 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,26 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2352 = 9883 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>18,90 %</b> Kcal z białka <b>15,53 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,18 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2139 = 8628 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,69 %</b> Kcal z białka <b>15,61 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,68 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2318 = 9723 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,34 %</b> Kcal z białka <b>16,41 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,97 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2058 = 8619 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,85 %</b> Kcal z białka <b>15,89 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,26 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2201 = 9226 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,00 %</b> Kcal z białka <b>15,88 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,51 %</b>