 02.04.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (907kcal)**

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
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

► **12:00 Obiad (880kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Jajo sadzone 50g D S(3,) (226 kcal)	2 porcje
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 kcal)	1 porcja
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (162 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (441kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2306 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	291.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.56 g	<b>Sól:</b>	11.77 g

 03.04.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (805kcal)**

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 12:00 Obiad (982kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (358 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (297 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (446kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2340 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.9 g	<b>Sól:</b>	8.76 g

 **04.04.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (853kcal)**

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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► **12:00 Obiad (844kcal)**

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)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (154 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (439kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Sałata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2328 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.54 g	<b>Sól:</b>	11.25 g

 05.04.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (914kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

**► 12:00 Obiad (809kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (496kcal)**

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)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)


**► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2326 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	392.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	349.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.57 g	<b>Sól:</b>	11.33 g



 06.04.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (777kcal)

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
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (929kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (275 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (567 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (506kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2306 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.23 g	<b>Sól:</b>	10.33 g

 07.04.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (774kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Kiwi (48kcal)	1 sztuka (80g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (750kcal)**

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)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (454kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **20:00 Posiłek nocny (157kcal)**

kanapka graham z serkiem topionym S(1,7) (157 kcal)	1 porcja
---	----------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2135 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.19 g	<b>Sól:</b>	11.35 g

 **08.04.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (715kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► **12:00 Obiad (943kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (132 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (524kcal)**

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 (83 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2332 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	301.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.73 g	<b>Sól:</b>	14.22 g

wtorek (2024-04-02)	środa (2024-04-03)	czwartek (2024-04-04)	piątek (2024-04-05)	sobota (2024-04-06)	niedziela (2024-04-07)	poniedziałek (2024-04-08)
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) Ser gouda, tłusty Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata Herbata słod 250ml S Pomidor Kiwi	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Mandarynki Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Sałata Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Kiwi Musztarda Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab z becзки S (6) Papryka czerwona Sałata
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 Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z sele 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan 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 Cukier Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz 150g S
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 Sałata Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kiełbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Ogórek kwaszony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Herbata słod 250ml S Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa tatrzańska S(6) Papryka czerwona Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor Sałata
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 "Petitki" - LU	Banan	kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7)	Banan	Kisiel z jabł 200ml S	kanapka graham z serkiem topionym S(1,7)	Budyń na ml 150ml S
<b>Energia:</b> Kcal <b>2306 = 9671 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,42 %</b> Kcal z białka <b>13,65 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,51 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2340 = 9814 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,39 %</b> Kcal z białka <b>16,38 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,64 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2328 = 9744 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,62 %</b> Kcal z białka <b>15,57 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,20 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2326 = 9770 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,34 %</b> Kcal z białka <b>13,74 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,50 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2306 = 9657 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,09 %</b> Kcal z białka <b>12,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,41 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2135 = 8941 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,31 %</b> Kcal z białka <b>14,83 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,33 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2332 = 9767 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,41 %</b> Kcal z białka <b>14,65 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,41 %</b>