 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
Herbata słod 250ml S (83 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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (873kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (226 kcal)	2 porcje
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (210 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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
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:	2304 kcal	Białko ogółem:	76.99 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	337.3 g
Węglowodany przyswajalne:	283.27 g	Błonnik pokarmowy:	32.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.81 g	Sól:	11.08 g

 03.04.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (804kcal)**

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)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (937kcal)

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) (211 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

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

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	88.1 g
Tłuszcz:	63.15 g	Węglowodany ogółem:	357.42 g
Węglowodany przyswajalne:	299.81 g	Błonnik pokarmowy:	31.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.4 g	Sól:	8.71 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 (747kcal)

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)
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (68 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (448kcal)


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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	101.07 g
Tłuszcz:	63.71 g	Węglowodany ogółem:	328.6 g
Węglowodany przyswajalne:	283.07 g	Błonnik pokarmowy:	32.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.23 g	Sól:	9.63 g


05.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (851kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (824kcal)

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) (214 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	76.99 g
Tłuszcz:	53.69 g	Węglowodany ogółem:	385.86 g
Węglowodany przyswajalne:	343.71 g	Błonnik pokarmowy:	34.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.47 g	Sól:	9.52 g

 06.04.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (785kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (856kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (502kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	70.62 g
Tłuszcz:	61.15 g	Węglowodany ogółem:	361.62 g
Węglowodany przyswajalne:	325.74 g	Błonnik pokarmowy:	27.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.82 g	Sól:	9.83 g


07.04.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (757kcal)

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)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (815kcal)

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 got 180g D S (231 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (457kcal)

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (157kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	78.69 g
Tłuszcz:	76.95 g	Węglowodany ogółem:	308 g
Węglowodany przyswajalne:	274.94 g	Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.68 g	Sól:	11.13 g


08.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (712kcal)

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
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (821kcal)

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 D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 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**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	83.06 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	339.66 g
Węglowodany przyswajalne:	298.38 g	Błonnik pokarmowy:	30.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.5 g	Sól:	11.51 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) Herbata słod 250ml S Ser gouda, tłusty Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidor Kiwi Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Marchew, gotowana w wodzie 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Herbata niesł 250ml S Jabłko Sałata	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 Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Parówki oleskie S (6) Kiwi 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) Marchew, gotowana w wodzie
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 Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z sele 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 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 Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Lane ciast na ros 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) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D 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 got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Brokuły, gotowane w wodzie Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kiełbasa Szynekowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa tatrzańska S(6) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	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
Energia: Kcal 2304 = 9659 kJ Kcal z tłuszczu 30,39 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 58,56 %	Energia: Kcal 2294 = 9623 kJ Kcal z tłuszczu 24,78 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 62,32 %	Energia: Kcal 2240 = 9389 kJ Kcal z tłuszczu 25,60 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 58,68 %	Energia: Kcal 2278 = 9565 kJ Kcal z tłuszczu 21,21 % Kcal z białka 13,52 % Kcal z węglowodanów 67,75 %	Energia: Kcal 2237 = 9378 kJ Kcal z tłuszczu 24,60 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 64,66 %	Energia: Kcal 2186 = 9151 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 56,36 %	Energia: Kcal 2207 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 25,74 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 61,56 %