
16.04.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (945kcal)

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
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (762kcal)

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 ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (140 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (564kcal)


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 krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	81.07 g
Tłuszcz:	66.77 g	Węglowodany ogółem:	379.15 g
Węglowodany przyswajalne:	332.25 g	Błonnik pokarmowy:	30.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.39 g	Sól:	10.78 g


17.04.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (852kcal)

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 (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (892kcal)

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) (218 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (587 kcal)	1 porcja

► 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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
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**

Wartość energetyczna:	2430 kcal	Białko ogółem:	87.47 g
Tłuszcz:	64.2 g	Węglowodany ogółem:	386.66 g
Węglowodany przyswajalne:	335.36 g	Błonnik pokarmowy:	25.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.19 g	Sól:	8.54 g

 18.04.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (882kcal)**

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (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)
Buraki, gotowane w wodzie (26kcal)	2/3 sztuki (70g)

► 12:00 Obiad (936kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary S, D (9) (97 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (496kcal)

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
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2408 kcal	Białko ogółem:	106.92 g
Tłuszcz:	71.85 g	Węglowodany ogółem:	344.31 g
Węglowodany przyswajalne:	303.29 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g	Sól:	9.9 g


19.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (991kcal)

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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Ser bia z kef i rzodkiewką 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 12:00 Obiad (706kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (596kcal)


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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (131kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2424 kcal	Białko ogółem:	93.9 g
Tłuszcz:	72.48 g	Węglowodany ogółem:	363.31 g
Węglowodany przyswajalne:	305.08 g	Błonnik pokarmowy:	35.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.95 g	Sól:	10.33 g


20.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (734kcal)

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

► 12:00 Obiad (976kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 17:00 Kolacja (586kcal)

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)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2446 kcal	Białko ogółem:	91.75 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	371.42 g
Węglowodany przyswajalne:	326.76 g	Błonnik pokarmowy:	27.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.97 g	Sól:	10.49 g


21.04.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (742kcal)

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

► 12:00 Obiad (855kcal)

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► 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
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
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**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	78.86 g
Tłuszcz:	62.85 g	Węglowodany ogółem:	340.2 g
Węglowodany przyswajalne:	296.89 g	Błonnik pokarmowy:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g	Sól:	9.92 g


22.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (821kcal)

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
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (828kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz1 50g 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)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 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 (83 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Buraki, gotowane w wodzie (26kcal)	2/3 sztuki (70g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	83.67 g
Tłuszcz:	61.88 g	Węglowodany ogółem:	374.4 g
Węglowodany przyswajalne:	333.2 g	Błonnik pokarmowy:	30.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.39 g	Sól:	11.68 g

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
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) Ser topiony, edamski Pomidor 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 Jaja gotowane Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata Buraki, gotowane w wodzie	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) Jabłko Ser bia z kef i rzodkiewką 60g S(7) Sałata Brokuły, gotowane w wodzie	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 Mandarynki Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Mandarynki	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Schab z beczki S (6) Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Sałata Pomidor
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 Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Selerowa 300ml 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) Zapiekan z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Mandarynki	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 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 Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa krotoszyńska S (6) Jabłko Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szynekowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser gouda, tłusty 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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Buraki, gotowane w wodzie 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
Mus jabłkowy	kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kaszka śmietankowa - Smakija	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
Energia: Kcal 2395 = 10032 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 13,54 % Kcal z węglowodanów 63,32 %	Energia: Kcal 2430 = 10204 kJ Kcal z tłuszczu 23,78 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 63,65 %	Energia: Kcal 2408 = 10101 kJ Kcal z tłuszczu 26,85 % Kcal z białka 17,76 % Kcal z węglowodanów 57,19 %	Energia: Kcal 2424 = 10162 kJ Kcal z tłuszczu 26,91 % Kcal z białka 15,50 % Kcal z węglowodanów 59,95 %	Energia: Kcal 2446 = 10268 kJ Kcal z tłuszczu 26,11 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 60,74 %	Energia: Kcal 2195 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 25,77 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 62,00 %	Energia: Kcal 2339 = 9812 kJ Kcal z tłuszczu 23,81 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 64,03 %