

 23.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (921kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (827kcal)

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 mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (553kcal)

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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2384 kcal	Białko ogółem:	88.43 g
Tłuszcz:	66.35 g	Węglowodany ogółem:	370.67 g
Węglowodany przyswajalne:	316.23 g	Błonnik pokarmowy:	29.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.3 g	Sól:	10.7 g

 24.04.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (804kcal)**

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 (23 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 12:00 Obiad (899kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

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

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (213 kcal)	1 porcja
---	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	90.65 g
Tłuszcz:	63.37 g	Węglowodany ogółem:	381.34 g
Węglowodany przyswajalne:	320.21 g	Błonnik pokarmowy:	28.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.86 g	Sól:	7.88 g


25.04.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (866kcal)

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 (23 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (952kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (104 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (492kcal)

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2404 kcal	Białko ogółem:	78.87 g
Tłuszcz:	64.04 g	Węglowodany ogółem:	390.41 g
Węglowodany przyswajalne:	302.02 g	Błonnik pokarmowy:	33.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.14 g	Sól:	9.8 g


26.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (908kcal)

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
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (699kcal)

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) (143 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (593kcal)


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
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	87.59 g
Tłuszcz:	64.15 g	Węglowodany ogółem:	355.41 g
Węglowodany przyswajalne:	320.89 g	Błonnik pokarmowy:	27.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.88 g	Sól:	9.96 g


27.04.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (832kcal)

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)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (918kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
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)

► 17:00 Kolacja (526kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 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:	2426 kcal	Białko ogółem:	100.16 g
Tłuszcz:	70.55 g	Węglowodany ogółem:	358.06 g
Węglowodany przyswajalne:	322.64 g	Błonnik pokarmowy:	27.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.85 g	Sól:	9.87 g


28.04.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (802kcal)

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 Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (949kcal)

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
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:	2369 kcal	Białko ogółem:	79.66 g
Tłuszcz:	78.77 g	Węglowodany ogółem:	346.26 g
Węglowodany przyswajalne:	302.94 g	Błonnik pokarmowy:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.41 g	Sól:	9.91 g


29.04.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (940kcal)

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 (23 kcal)	1 porcja
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (40kcal)	1 plaster (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (788kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
kalafior z march z pary 180g D S (143 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 17:00 Kolacja (512kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (23 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2364 kcal	Białko ogółem:	86.94 g
Tłuszcz:	58.43 g	Węglowodany ogółem:	385.84 g
Węglowodany przyswajalne:	291.41 g	Błonnik pokarmowy:	34.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.59 g	Sól:	10.5 g

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
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) Pomidor Sałata Ser gouda, tłusty	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 Sałata Paszтет wieprzowy Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Sałata Jabłko	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) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Pomidor Sałata	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 Jabłko Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Jabłko	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Ser twarogowy, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko
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 mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Krupnik 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) Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 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 Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	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) kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Jabłko Połędwica drobiowa S (6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szynkowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Brokuły, gotowane w wodzie	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) Sałata Pomidor
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
Wafle ryżowe	kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Mus jabłkowy

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
Energia: Kcal 2384 = 10000 kJ Kcal z tłuszczu 25,05 % Kcal z białka 14,84 % Kcal z węglowodanów 62,19 %	Energia: Kcal 2410 = 10115 kJ Kcal z tłuszczu 23,67 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 63,29 %	Energia: Kcal 2404 = 10063 kJ Kcal z tłuszczu 23,98 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 64,96 %	Energia: Kcal 2307 = 9681 kJ Kcal z tłuszczu 25,03 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 61,62 %	Energia: Kcal 2426 = 10172 kJ Kcal z tłuszczu 26,17 % Kcal z białka 16,51 % Kcal z węglowodanów 59,04 %	Energia: Kcal 2369 = 9915 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 58,47 %	Energia: Kcal 2364 = 9904 kJ Kcal z tłuszczu 22,24 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 65,29 %