

 30.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (853kcal)**

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
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 12:00 Obiad (673kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (470kcal)**

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
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Buraki, gotowane (22kcal)	1/3 sztuki (50g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2079 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.03 g	<b>Sól:</b>	9.8 g


**01.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (666kcal)**

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Poledwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

**► 12:00 Obiad (772kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (197 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

**► 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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa Szykowa S(6) (46kcal)	40g
Sałata (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>	2005 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.49 g	<b>Sól:</b>	9.77 g

 02.05.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (783kcal)**

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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (786kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz1 50g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (493kcal)**

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

Kanapka z wędliną S(1,6) (163 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.76 g	<b>Sól:</b>	13.19 g


**03.05.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (699kcal)**

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef i rzodk 60g S(7) (91 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (865kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
kalafior z march z pary 180g D S (143 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 (459kcal)**

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) (32kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2103 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.46 g	<b>Sól:</b>	9.99 g


**04.05.2024 (sobota)**
**► 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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (804kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (503kcal)**

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
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
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>	2245 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.21 g	<b>Sól:</b>	9.91 g


**05.05.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (637kcal)**

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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (1043kcal)**

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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (231 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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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



 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2233 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	265.98 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.89 g	<b>Sól:</b>	10.33 g


**06.05.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (905kcal)**

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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (765kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
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
Seler z pary 150g D(9,) (152 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (517kcal)**

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

Kaszka śmietankowa - Smakija (197kcal)	1 i 1/4 opakowania (150g)
--	---------------------------

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2384 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.27 g	<b>Sól:</b>	9.47 g

<b>wtorek (2024-04-30)</b>	<b>środa (2024-05-01)</b>	<b>czwartek (2024-05-02)</b>	<b>piątek (2024-05-03)</b>	<b>sobota (2024-05-04)</b>	<b>niedziela (2024-05-05)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-06)</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 Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata 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 Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata Pomidor Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Senatorska S (6) Sałata Pomidor Ser bia z kef i rzodk 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 Pomidor Szynka gotowana S (6) Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Schab z beczi S (6) Pomidor Sałata Jabł piecz 150g S	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) Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Jabł piecz 150g S
<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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z march z pary 180g D S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g 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 Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Seler z pary 150g D(9)
<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 sopocka S (6) Buraki, gotowane Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kiełbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Sałata Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Ser bia z kef 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>
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kanapka z wędliną S(1,6)	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-04-30)	środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2079 = 8721 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,96 %</b> Kcal z białka <b>15,65 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,95 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2005 = 8414 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,57 %</b> Kcal z białka <b>14,16 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,42 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2225 = 9329 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,19 %</b> Kcal z białka <b>14,83 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,95 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2103 = 8484 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,51 %</b> Kcal z białka <b>16,78 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,85 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2245 = 9428 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,08 %</b> Kcal z białka <b>15,34 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,21 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2233 = 9029 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,90 %</b> Kcal z białka <b>18,87 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,16 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2384 = 10006 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,52 %</b> Kcal z białka <b>16,86 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,74 %</b>