

 09.04.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (885kcal)**

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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (77kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (830kcal)

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)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (480kcal)


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)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	73.17 g
Tłuszcz:	58.09 g	Węglowodany ogółem:	380.8 g
Węglowodany przyswajalne:	300.71 g	Błonnik pokarmowy:	34.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g	Sól:	9.31 g


10.04.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (829kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (19kcal)	1/8 porcji (100g)

► 12:00 Obiad (781kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Jarzyny z pary S, D (9) (147 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)
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	90.83 g
Tłuszcz:	67.3 g	Węglowodany ogółem:	335.51 g
Węglowodany przyswajalne:	276.24 g	Błonnik pokarmowy:	33.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.29 g	Sól:	8.38 g

 11.04.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (837kcal)**

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
Sałata (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 (759kcal)

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) (245 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (358 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (464kcal)

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)
Brokuły (31kcal)	1/5 sztuki (100g)

► 20:00 Posilek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	67.23 g
Tłuszcz:	60.34 g	Węglowodany ogółem:	350.69 g
Węglowodany przyswajalne:	305.63 g	Błonnik pokarmowy:	35.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.19 g	Sól:	8.96 g


12.04.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (860kcal)

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) (245 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (816kcal)

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
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (254 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (480kcal)


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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	83.44 g
Tłuszcz:	58.99 g	Węglowodany ogółem:	363.74 g
Węglowodany przyswajalne:	322.67 g	Błonnik pokarmowy:	33.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.51 g	Sól:	10.79 g

 13.04.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (691kcal)**

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
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (727kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (521kcal)

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
Buraki, gotowane (31kcal)	2/3 sztuki (70g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	80.09 g
Tłuszcz:	57.79 g	Węglowodany ogółem:	326.55 g
Węglowodany przyswajalne:	279.38 g	Błonnik pokarmowy:	33.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.83 g	Sól:	10.04 g


14.04.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (615kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
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)
Brokuły, gotowane w wodzie (23kcal)	1 porcja (100g)

► 12:00 Obiad (947kcal)

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 na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (547kcal)

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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	83.77 g
Tłuszcz:	65.68 g	Węglowodany ogółem:	326.43 g
Węglowodany przyswajalne:	279.74 g	Błonnik pokarmowy:	29.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.29 g	Sól:	9.77 g

 15.04.2024 (poniedziałek)**► 08:00 Śniadanie (789kcal)**

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
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (898kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

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

► 20:00 Posiłek nocny (107kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	83.45 g
Tłuszcz:	61.65 g	Węglowodany ogółem:	366.77 g
Węglowodany przyswajalne:	323.41 g	Błonnik pokarmowy:	34.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.87 g	Sól:	10.16 g

wtorek (2024-04-09)	środa (2024-04-10)	czwartek (2024-04-11)	piątek (2024-04-12)	sobota (2024-04-13)	niedziela (2024-04-14)	poniedziałek (2024-04-15)
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 Jabłko Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) Kalafior, gotowany w wodzie	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 Sałata Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Marchew, gotowana w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kielbasa krotoszyńska S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kielbasa Senatorska S(6) Sałata Brokuły, gotowane 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 Jabłko Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Połędwica drobiowa S(6) Sałata 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 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 Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzyny z pary S, D(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier March z pary 180g D S Fil z kurcz na parz 70g S(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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Grysikowa 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) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Kielbasa Szykowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa kminkowa S(6) Sałata Brokuły	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa tatrzańska S(6) Buraki, gotowane Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kielbasa Krakowska podsusz. S(6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef i koperkiem 60g S(7) 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 z serem białym S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty	Banan
Energia: Kcal 2278 = 9547 kJ Kcal z tłuszczu 22,95 % Kcal z białka 12,85 % Kcal z węglowodanów 66,87 %	Energia: Kcal 2248 = 9433 kJ Kcal z tłuszczu 26,94 % Kcal z białka 16,16 % Kcal z węglowodanów 59,70 %	Energia: Kcal 2154 = 9046 kJ Kcal z tłuszczu 25,21 % Kcal z białka 12,48 % Kcal z węglowodanów 65,12 %	Energia: Kcal 2263 = 9503 kJ Kcal z tłuszczu 23,46 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 64,29 %	Energia: Kcal 2089 = 8763 kJ Kcal z tłuszczu 24,90 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 62,53 %	Energia: Kcal 2179 = 9127 kJ Kcal z tłuszczu 27,13 % Kcal z białka 15,38 % Kcal z węglowodanów 59,92 %	Energia: Kcal 2296 = 9634 kJ Kcal z tłuszczu 24,17 % Kcal z białka 14,54 % Kcal z węglowodanów 63,90 %