

 14.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (833kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► 12:00 Obiad (795kcal)

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) (137 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (403kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	92.57 g
Tłuszcz:	74.23 g	Węglowodany ogółem:	298.68 g
Węglowodany przyswajalne:	259.11 g	Błonnik pokarmowy:	31.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.6 g	Sól:	11.24 g

 15.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (828kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Pasztet z mięsa mieszanego (124kcal)	2 łyżki (40g)

► 12:00 Obiad (752kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (202 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S (9) (118 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (235kcal)	1 i 1/2 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (522kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	88.07 g
Tłuszcz:	81.62 g	Węglowodany ogółem:	307.96 g
Węglowodany przyswajalne:	268.19 g	Błonnik pokarmowy:	33.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.13 g	Sól:	11.16 g

 16.05.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (720kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (203 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **12:00 Obiad (850kcal)**

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) (154 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (457 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (440kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	74.12 g
Tłuszcz:	62.79 g	Węglowodany ogółem:	316.99 g
Węglowodany przyswajalne:	214.66 g	Błonnik pokarmowy:	31.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.32 g	Sól:	9.99 g

 17.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (784kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (839kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (246kcal)	1 i 1/4 szklanki (220g)

► 17:00 Kolacja (507kcal)

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	88.31 g
Tłuszcz:	66.25 g	Węglowodany ogółem:	330.14 g
Węglowodany przyswajalne:	224.72 g	Błonnik pokarmowy:	32.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.11 g	Sól:	11.2 g

 18.05.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (745kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (934kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (264kcal)	1 i 3/4 szklanki (220g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (414kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2173 kcal	Białko ogółem:	78.58 g
Tłuszcz:	54.65 g	Węglowodany ogółem:	350.89 g
Węglowodany przyswajalne:	288.68 g	Błonnik pokarmowy:	28.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.72 g	Sól:	11.3 g

 19.05.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (690kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **12:00 Obiad (920kcal)**

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)
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (476kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Ser gouda, tłusty (64kcal)	3/4 plastra (20g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	84.34 g
Tłuszcz:	78.1 g	Węglowodany ogółem:	293.32 g
Węglowodany przyswajalne:	248.24 g	Błonnik pokarmowy:	27.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.74 g	Sól:	11.39 g

 20.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (751kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **12:00 Obiad (770kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Gulasz wiep z jarz1 50g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal)	1 porcja
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

► **17:00 Kolacja (492kcal)**

Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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)
Chleb żytni razowy (79kcal)	1 kromka (35g)

► **20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	84.48 g
Tłuszcz:	66.98 g	Węglowodany ogółem:	331.45 g
Węglowodany przyswajalne:	263.22 g	Błonnik pokarmowy:	34.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.67 g	Sól:	11.66 g

wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)	poniedziałek (2024-05-20)
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) Sałata Ser gouda, tłusty Ogórek Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Papryka czerwona Chleb żytni razowy Paszтет z mięsa mieszanego	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Schab z beczki S (6) Ogórek kwaszony Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ogórek Chleb żytni razowy Ser bia z kef i szczypiorkiem 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 Kielbasa kminkowa S (6) Papryka czerwona Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Sok pomidorowy Musztarda Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Szynka gotowana S (6) Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłko Chleb żytni razowy
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S (9) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bur z jabł i ceb 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki konserwowe
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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata Pomidor Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski Ogórek Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Ogórek kwaszony Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Pomidor Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Ser gouda, tłusty Papryka czerwona Chleb żytni razowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Pomidor Chleb żytni razowy
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
Budyń na ml 150ml S	Kanapka z wędliną S(1,6)	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Biszkopty "Petitki" - LU	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-05-14)	środa (2024-05-15)	czwartek (2024-05-16)	piątek (2024-05-17)	sobota (2024-05-18)	niedziela (2024-05-19)	poniedziałek (2024-05-20)
Energia: Kcal 2181 = 9128 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2265 = 9477 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 54,39 %	Energia: Kcal 2090 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 60,67 %	Energia: Kcal 2224 = 9310 kJ Kcal z tłuszczu 26,81 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 59,38 %	Energia: Kcal 2173 = 8772 kJ Kcal z tłuszczu 22,63 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 64,59 %	Energia: Kcal 2164 = 9049 kJ Kcal z tłuszczu 32,48 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 54,22 %	Energia: Kcal 2210 = 9258 kJ Kcal z tłuszczu 27,28 % Kcal z białka 15,29 % Kcal z węglowodanów 59,99 %