

 07.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (892kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (30kcal)	1/3 plastra (4g)
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
Ser gouda, tłusty (159kcal)	2 plastry (50g)
Sałata z pomidorem S (63 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (911kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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 (448kcal)

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
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2321 kcal	Białko ogółem:	90.93 g
Tłuszcz:	73.99 g	Węglowodany ogółem:	333.87 g
Węglowodany przyswajalne:	284.39 g	Błonnik pokarmowy:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.48 g	Sól:	10.91 g

 08.05.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (881kcal)**

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (211 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)

► 12:00 Obiad (730kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (231 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 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 (51 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (192kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	87.22 g
Tłuszcz:	71.3 g	Węglowodany ogółem:	358.7 g
Węglowodany przyswajalne:	319.8 g	Błonnik pokarmowy:	27.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.77 g	Sól:	10.17 g


09.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (869kcal)

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 (11 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)

► 12:00 Obiad (887kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (465kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	86.24 g
Tłuszcz:	47.81 g	Węglowodany ogółem:	394.43 g
Węglowodany przyswajalne:	336.01 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g	Sól:	7.91 g



10.05.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (867kcal)**

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
Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja
Salata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)

▶ **12:00 Obiad (700kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (559kcal)**

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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	1/8 porcji (50g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	86.44 g
Tłuszcz:	65.11 g	Węglowodany ogółem:	328.69 g
Węglowodany przyswajalne:	257.87 g	Błonnik pokarmowy:	29.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.56 g	Sól:	9.96 g


11.05.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (813kcal)

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)
Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (893kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (462kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	95.12 g
Tłuszcz:	62.7 g	Węglowodany ogółem:	353.35 g
Węglowodany przyswajalne:	318.48 g	Błonnik pokarmowy:	26.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.98 g	Sól:	10.3 g

 12.05.2024 (niedziela)**► 08:00 Śniadanie (700kcal)**

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)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 12:00 Obiad (807kcal)

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 na gor 150g S (150 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 (590kcal)

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 (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2175 kcal	Białko ogółem:	81.62 g
Tłuszcz:	74.32 g	Węglowodany ogółem:	305.21 g
Węglowodany przyswajalne:	263.62 g	Błonnik pokarmowy:	24.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.19 g	Sól:	10.36 g


13.05.2024 (poniedziałek)
► 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
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g

► 12:00 Obiad (764kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
Brokuł z march z pary 180g D S (151 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 (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)
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (197kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	89.75 g
Tłuszcz:	66.04 g	Węglowodany ogółem:	346.82 g
Węglowodany przyswajalne:	254.51 g	Błonnik pokarmowy:	30.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.95 g	Sól:	11.44 g

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
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 gouda, tłusty Sałata z pomidorem S	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) Jaja gotowane Jabł piecz 150g S Sałata	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) 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 Ser bia z kef i szczypiorkiem 60g S(7) Sałata Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiwi	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) Sok pomidorowy Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidor Schab z beczki S (6)
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 Bur z jabł 150g S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Zraz wieprzowy z pary 80g 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) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Brokułowa 300ml 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 Bur na gor 150g S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuł z march z pary 180g D S
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 Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Paszтет wieprzowy, pieczony	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10) Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski Brokuły, gotowane w wodzie Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata Marchew, gotowana w wodzie
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
Biszkopty	kanapka z serem białym i rzodkiewka S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Biszkopty "Petitki" - LU	Kaszka śmietankowa - Smakija

wtorek (2024-05-07)	środa (2024-05-08)	czwartek (2024-05-09)	piątek (2024-05-10)	sobota (2024-05-11)	niedziela (2024-05-12)	poniedziałek (2024-05-13)
Energia: Kcal 2321 = 9724 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 57,54 %	Energia: Kcal 2386 = 9989 kJ Kcal z tłuszczu 26,89 % Kcal z białka 14,62 % Kcal z węglowodanów 60,13 %	Energia: Kcal 2315 = 9729 kJ Kcal z tłuszczu 18,59 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 68,15 %	Energia: Kcal 2206 = 8899 kJ Kcal z tłuszczu 26,56 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 59,60 %	Energia: Kcal 2318 = 9723 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 60,97 %	Energia: Kcal 2175 = 9102 kJ Kcal z tłuszczu 30,75 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 56,13 %	Energia: Kcal 2289 = 9590 kJ Kcal z tłuszczu 25,97 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 60,61 %