

 14.05.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (887kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (655kcal)**

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (451kcal)**

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 drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2143 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	304.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.45 g	<b>Sól:</b>	10.69 g


**15.05.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (829kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Kiwi (42kcal)	1 sztuka (70g)
Pasztet z mięsa mieszanego (156kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)

**► 12:00 Obiad (723kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)
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
Jarzynty z pary 200g S, D (9) (111 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (460kcal)**

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)
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (163kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2175 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.16 g	<b>Sól:</b>	11.52 g


**16.05.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (837kcal)**

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)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (203 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (34kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (771kcal)**

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) (412 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (488kcal)**

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)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2176 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.84 g	<b>Sól:</b>	10.59 g

 17.05.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (841kcal)**

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 (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser bia z kef i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (709kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane (174kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

**► 17:00 Kolacja (496kcal)**

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)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2140 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	241.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.44 g	<b>Sól:</b>	11.06 g


**18.05.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (884kcal)**

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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (805kcal)**

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 (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

**► 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)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2231 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.47 g	<b>Sól:</b>	10.59 g




**19.05.2024** (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (721kcal)**

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)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)

**► 12:00 Obiad (912kcal)**

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 150g S (147 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 (30kcal)	1/3 plastra (4g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Ser gouda, tłusty (64kcal)	3/4 plastra (20g)

**► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2159 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.1 g	<b>Sól:</b>	11.56 g


**20.05.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (714kcal)**

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
Sałata (2kcal)	1/8 sztuki (10g)
Szynka gotowana S (6) (33kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (849kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g 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)
Brokuły, gotowane w wodzie (35kcal)	1 i 1/2 porcji (150g)

**► 17:00 Kolacja (518kcal)**

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 i koper 60g S(7) (90 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (197kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.14 g	<b>Sól:</b>	9.9 g

<b>wtorek (2024-05-14)</b>	<b>środa (2024-05-15)</b>	<b>czwartek (2024-05-16)</b>	<b>piątek (2024-05-17)</b>	<b>sobota (2024-05-18)</b>	<b>niedziela (2024-05-19)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-20)</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 Sałata Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Kiwi Banan Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski 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) Kiwi 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 becзки S (6) Jabł piecz 150g S	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) Pomidor Ser bia z kef i koper 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) Banan Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Sałata Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu Sok pomidorowy	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) Jabł piecz 150g S Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
<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 Ziemniaki, gotowane w wodzie 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, D (9)	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) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane	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	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 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Brokuły, gotowane w wodzie
<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 drobiowa S (6) Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata Szynka gotowana S (6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Kielbasa krotoszyńska S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Połędwica drobiowa S (6) Pomidor Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor Ser bia z kef i koper 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>
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)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2143 = 8998 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,25 %</b> Kcal z białka <b>15,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,59 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2175 = 9118 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,55 %</b> Kcal z białka <b>16,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,79 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2176 = 8772 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,50 %</b> Kcal z białka <b>14,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,06 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2140 = 8972 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,53 %</b> Kcal z białka <b>15,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,44 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2231 = 9017 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,85 %</b> Kcal z białka <b>14,06 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,43 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2159 = 9040 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,10 %</b> Kcal z białka <b>16,12 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2278 = 9557 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,28 %</b> Kcal z białka <b>15,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,83 %</b>