

 27.02.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (621kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
------------------	------------------

► 12:00 Obiad (969kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
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) (247 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (399kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (50kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (50kcal)	1/3 szklanki (100ml)
-----------------------------	----------------------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	84.85 g
Tłuszcz:	76.31 g	Węglowodany ogółem:	292.14 g
Węglowodany przyswajalne:	233.26 g	Błonnik pokarmowy:	33.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.91 g	Sól:	11.4 g

 **28.02.2024** (środa)**► 08:00 Śniadanie (668kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy, pieczony (156kcal)	1 i 1/3 plastra (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (932kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

► 15:00 Podwieczerek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (394kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Schab z beczki S (34kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	87.77 g
Tłuszcz:	71.34 g	Węglowodany ogółem:	334.19 g
Węglowodany przyswajalne:	285.64 g	Błonnik pokarmowy:	32.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.21 g	Sól:	11.24 g


29.02.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (540kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► **10:00 II Śniadanie (24kcal)**

Grejpfrut (24kcal)	1/4 sztuki (60g)
--------------------	------------------

► **12:00 Obiad (1078kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (405kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

Sok pomidorowy (27kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	79.8 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	312.09 g
Węglowodany przyswajalne:	256.38 g	Błonnik pokarmowy:	47.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.81 g	Sól:	11.49 g


01.03.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (639kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (668kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (286 kcal)	1 porcja
Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (493kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) 1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Banan (58kcal) 1/2 sztuki (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	71.78 g
Tłuszcz:	70.46 g	Węglowodany ogółem:	293.96 g
Węglowodany przyswajalne:	254.17 g	Błonnik pokarmowy:	32.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.92 g	Sól:	9.65 g


02.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (516kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal) 30g

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal) 1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (1038kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (447 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Ogórki konserwowe (29kcal)	12 sztuk (120g)

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► **17:00 Kolacja (399kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	104.48 g
Tłuszcz:	67.75 g	Węglowodany ogółem:	300.81 g
Węglowodany przyswajalne:	251.69 g	Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.7 g	Sól:	10.61 g


03.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (645kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (908kcal)

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 (249kcal) 4 sztuki (350g)

Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal) 1 porcja

Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal) 1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (447kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Półdzwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

Pomidor (17kcal) 1/2 sztuki (90g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	85.59 g
Tłuszcz:	79.71 g	Węglowodany ogółem:	287.78 g
Węglowodany przyswajalne:	249.51 g	Błonnik pokarmowy:	35.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.33 g	Sól:	11.74 g


04.03.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (546kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (815kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (113 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (159 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (469kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
----------------	------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	76.62 g
Tłuszcz:	55.22 g	Węglowodany ogółem:	336.66 g
Węglowodany przyswajalne:	266.54 g	Błonnik pokarmowy:	44.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.25 g	Sól:	10.13 g

wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)	sobota (2024-03-02)	niedziela (2024-03-03)	poniedziałek (2024-03-04)
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 niesł 250ml S Sałata Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет wieprzowy, pieczony Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Musztarda Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z becзки S Jabłko
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Pomidor	Kefir, 2% tłuszczu	Grejfrut	Sok pomidorowy	Jabłko	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe
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 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) Kap kisz zasm 150g S(1) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 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) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) Sur z sele 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Ogórki konserwowe	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajo sadzone 50g D S(3,) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z mar i jab na kef 250g S(7) March z pary 180g D S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Kefir, 2% tłuszczu
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 niesł 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Schab z becзки S Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynekowa S(6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynekowa S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Poledwica sopocka S (6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Sałata
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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2139 = 8940 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 54,63 %	Energia: Kcal 2278 = 9543 kJ Kcal z tłuszczu 28,19 % Kcal z białka 15,41 % Kcal z węglowodanów 58,68 %	Energia: Kcal 2161 = 9029 kJ Kcal z tłuszczu 31,21 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	Energia: Kcal 2044 = 8554 kJ Kcal z tłuszczu 31,02 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 57,53 %	Energia: Kcal 2184 = 9132 kJ Kcal z tłuszczu 27,92 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 55,09 %	Energia: Kcal 2145 = 8968 kJ Kcal z tłuszczu 33,44 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 53,67 %	Energia: Kcal 2071 = 8685 kJ Kcal z tłuszczu 24,00 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 65,02 %