


20.02.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (776kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal) | 1 porcja |
| Salata (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |

► 12:00 Obiad (901kcal)

| | |
|---|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) | 1 porcja |
| Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal) | 1 porcja |
| Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 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 słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal) | 30g |
| Brokuły, gotowane (21kcal) | 2/3 porcji (60g) |

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2270 kcal | Białko ogółem: | 86.3 g |
| Tłuszcz: | 56.81 g | Węglowodany ogółem: | 363.71 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 327.89 g | Błonnik pokarmowy: | 26.03 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.12 g | Sól: | 9.28 g |

 21.02.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (849kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| 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 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (887kcal)

| | |
|---|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) | 4 sztuki (350g) |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal) | 1 porcja |
| Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) | 1 porcja |
| Bur na gor 150g S (150 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (468kcal)

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (178kcal) | 2 kromki (70g) |
| Chleb żytni razowy (68kcal) | 3/4 kromki (30g) |
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor (10kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Poładwica drobiowa S (6) (24kcal) | 30g |

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

| | |
|--|----------------|
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal) | 6 łyżek (150g) |
|--|----------------|


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2296 kcal | Białko ogółem: | 87.11 g |
| Tłuszcz: | 55.7 g | Węglowodany ogółem: | 376.04 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 308.88 g | Błonnik pokarmowy: | 34.22 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.47 g | Sól: | 10.32 g |


22.02.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (863kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal) | 1 porcja |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Sałata (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |
| Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal) | 2 i 1/2 łyżki (50g) |

► 12:00 Obiad (935kcal)

| | |
|--|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal) | 1 porcja |
| Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal) | 1 porcja |
| Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (514kcal)

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (178kcal) | 2 kromki (70g) |
| Chleb żytni razowy (68kcal) | 3/4 kromki (30g) |
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal) | 30g |
| Jabłko (45kcal) | 1/2 sztuki (90g) |

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2348 kcal | Białko ogółem: | 72.27 g |
| Tłuszcz: | 71.65 g | Węglowodany ogółem: | 367.27 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 274.37 g | Błonnik pokarmowy: | 35.48 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.42 g | Sól: | 10.27 g |


23.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (899kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Jabłko (45kcal) | 1/2 sztuki (90g) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal) | 4 łyżeczki (60g) |
| Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (755kcal)

| | |
|--|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) | 4 sztuki (350g) |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal) | 1 porcja |
| Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal) | 1 porcja |
| Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (526kcal)

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (178kcal) | 2 kromki (70g) |
| Chleb żytni razowy (68kcal) | 3/4 kromki (30g) |
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Salata (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2238 kcal | Białko ogółem: | 75.42 g |
| Tłuszcz: | 51.58 g | Węglowodany ogółem: | 382.05 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 321.13 g | Błonnik pokarmowy: | 32.29 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.65 g | Sól: | 9.62 g |


24.02.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (811kcal)

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

Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) 1 porcja

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

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

Salata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (941kcal)

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

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (335kcal) 1 woreczek (100g)

Sal z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (505kcal)

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

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

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

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

Wędzonka krotoszyńska (26kcal)

1 i 1/4 plastra (30g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

Maślanka (88kcal)

3/4 szklanki (200ml)


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2345 kcal | Białko ogółem: | 81.59 g |
| Tłuszcz: | 63.32 g | Węglowodany ogółem: | 374.81 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 326.15 g | Błonnik pokarmowy: | 30.49 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.58 g | Sól: | 10.33 g |


25.02.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (576kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)

2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal)

3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal)

1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata słod 250ml S (83 kcal)

1 porcja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)

7 i 1/2 łyżki (150g)

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)

40g

► **12:00 Obiad (974kcal)**

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)

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

March got 180g D S (94 kcal)

1 porcja

Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)

1 porcja

► **17:00 Kolacja (527kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)

2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal)

3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal)

1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata słod 250ml S (83 kcal)

1 porcja

Jabłko (45kcal)

1/2 sztuki (90g)

Polędwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2094 kcal | Białko ogółem: | 97.25 g |
| Tłuszcz: | 59.39 g | Węglowodany ogółem: | 305.85 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 274.5 g | Błonnik pokarmowy: | 28.83 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.45 g | Sól: | 9.99 g |

 **26.02.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (840kcal)**

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 słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Schab z beczki S (34kcal) 30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) 1 porcja

► **12:00 Obiad (929kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Makaron bezjajeczny (291kcal) 1 szklanka (80g)

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal) 1 porcja

Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) 1 porcja

Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (533kcal)**

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

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

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

| | |
|----------------------------------|------------------|
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor (10kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|---------|
| Wartość energetyczna: | 2360 kcal | Białko ogółem: | 89.8 g |
| Tłuszcz: | 52.11 g | Węglowodany ogółem: | 394.3 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 349.31 g | Błonnik pokarmowy: | 29.18 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.14 g | Sól: | 11.64 g |

| wtorek (2024-02-20) | środa (2024-02-21) | czwartek (2024-02-22) | piątek (2024-02-23) | sobota (2024-02-24) | niedziela (2024-02-25) | poniedziałek (2024-02-26) |
|--|---|--|--|--|---|---|
| 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 Jaja gotowane Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pi ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Sałata Paszтет podlaski z kurczaka | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jabłko Dżem truskawkowy, niskosłodzony Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Sałata | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata Kielbasa kminkowa S (6) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Schab z becзки S Jabłko Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) |
| 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 Sał z kef 60g S(7) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S | Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa 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 March got 180g D S Kurz got 150g S(6,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron bezjajeczny Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) |
| 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 Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Brokuły, gotowane | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Połędwica drobiowa S (6) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szynekowa S(6) Jabłko | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Wędzonka krotoszyńska | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Połędwica sopocka S (6) | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser bia z kef 60g S(7) |
| 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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu | Sok pomidorowy | Banan | Maślanka | Pomidor | Banan |
| Energia: Kcal 2270 = 9538 kJ Kcal z tłuszczu 22,52 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 64,09 % | Energia: Kcal 2296 = 9624 kJ Kcal z tłuszczu 21,83 % Kcal z białka 15,18 % Kcal z węglowodanów 65,51 % | Energia: Kcal 2348 = 9830 kJ Kcal z tłuszczu 27,46 % Kcal z białka 12,31 % Kcal z węglowodanów 62,57 % | Energia: Kcal 2238 = 9392 kJ Kcal z tłuszczu 20,74 % Kcal z białka 13,48 % Kcal z węglowodanów 68,28 % | Energia: Kcal 2345 = 9836 kJ Kcal z tłuszczu 24,30 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 63,93 % | Energia: Kcal 2094 = 8788 kJ Kcal z tłuszczu 25,53 % Kcal z białka 18,58 % Kcal z węglowodanów 58,42 % | Energia: Kcal 2360 = 9911 kJ Kcal z tłuszczu 19,87 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 66,83 % |