

 27.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (898kcal)**

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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 12:00 Obiad (897kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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) (240 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g 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 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2388 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.95 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	347.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.81 g	<b>Sól:</b>	10.01 g


**28.02.2024 (środa)**
**► 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
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (881kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

**► 17:00 Kolacja (478kcal)**

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)
Schab z beczki S (34kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2291 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	391.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.96 g	<b>Sól:</b>	12.42 g


**29.02.2024 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (861kcal)**

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)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (911kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (242 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 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)

**► 17:00 Kolacja (516kcal)**

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)

Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2324 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	371.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	326.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.2 g	<b>Sól:</b>	11.23 g

 **01.03.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (925kcal)**

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)

Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal) 1 porcja

► **12:00 Obiad (740kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (158 kcal) 1 porcja

Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (415 kcal) 1 porcja

Seler z pary 150g D(9,) (80 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

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

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

1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Banan (58kcal)

1/2 sztuki (60g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	401.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	339.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.53 g	<b>Sól:</b>	10.05 g


**02.03.2024 (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

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (784kcal)**

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

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)

1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)

4 sztuki (350g)

Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)

1 porcja

**► 17:00 Kolacja (479kcal)**

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
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.27 g	<b>Sól:</b>	10.15 g


**03.03.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (788kcal)**

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
Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal)	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (895kcal)**

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (265 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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)
Polewica sopocka S (6) (48kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2227 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.15 g	<b>Sól:</b>	10.62 g


**04.03.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (841kcal)**

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 kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (765kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 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
Sałata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2190 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.96 g	<b>Sól:</b>	10.19 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)
<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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jabłko Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) 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) Herbata słod 250ml S Jabłko Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kasz kuskus na ml 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 Kiełb. Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata	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 kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)
<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 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Selerowa 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) Sał z kef 60g S(7) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) Seler z pary 150g D(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S
<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 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 Schab z becзки S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kielbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szykowa S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Polędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 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>
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal <b>2388 = 10023 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,35 %</b> Kcal z białka <b>14,45 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,32 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2291 = 9603 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>18,99 %</b> Kcal z białka <b>15,04 %</b> Kcal z węglowodanów <b>68,30 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2324 = 9744 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,84 %</b> Kcal z białka <b>14,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,92 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2228 = 9360 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>18,64 %</b> Kcal z białka <b>11,44 %</b> Kcal z węglowodanów <b>72,16 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2162 = 9066 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,40 %</b> Kcal z białka <b>15,25 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,12 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2227 = 9326 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,49 %</b> Kcal z białka <b>14,09 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,63 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2190 = 9196 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>20,62 %</b> Kcal z białka <b>15,69 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,37 %</b>