


05.03.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (643kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (633kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (74 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (546kcal)

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 krakowska, sucha (93kcal)	6 plastrów (30g)
Brokuły (19kcal)	1/8 sztuki (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	70.74 g
Tłuszcz:	62.45 g	Węglowodany ogółem:	314.55 g
Węglowodany przyswajalne:	210.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g	Sól:	6.71 g


06.03.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (701kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Jabł piecz z dżem 150g S (42 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (591kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (595kcal)

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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	68.85 g
Tłuszcz:	71.06 g	Węglowodany ogółem:	316.56 g
Węglowodany przyswajalne:	229.28 g	Błonnik pokarmowy:	23.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.2 g	Sól:	6.82 g

 **07.03.2024 (czwartek)**

► **08:00 Śniadanie (601kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (111 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (70kcal)**

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

► **12:00 Obiad (780kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (85 kcal)	0.5 porcji
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (35 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (507kcal)**

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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	66.69 g
Tłuszcz:	60.94 g	Węglowodany ogółem:	333.35 g
Węglowodany przyswajalne:	202.31 g	Błonnik pokarmowy:	30.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.93 g	Sól:	7 g


08.03.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (677kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (61kcal)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (529kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (170kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (20kcal)	1/3 łyżki (5g)

► 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

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	72.53 g
Tłuszcz:	51.35 g	Węglowodany ogółem:	341.57 g
Węglowodany przyswajalne:	259.76 g	Błonnik pokarmowy:	21.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.78 g	Sól:	5.95 g


09.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (681kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)	30g
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (785kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (119 kcal)	0.5 porcji
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (570kcal)

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 pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)
Połudwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	76.83 g
Tłuszcz:	68.42 g	Węglowodany ogółem:	336.03 g
Węglowodany przyswajalne:	250.85 g	Błonnik pokarmowy:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	6.57 g


10.03.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (698kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (540kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (124 kcal)	0.5 porcji
March got 180g D S (80 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (599kcal)

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
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	69.82 g
Tłuszcz:	74.11 g	Węglowodany ogółem:	299.28 g
Węglowodany przyswajalne:	255.89 g	Błonnik pokarmowy:	26.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.55 g	Sól:	7.97 g

11.03.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (630kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (57 kcal)	0.5 porcji
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (123 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)

Schab z beczki S (34kcal) 30g

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

► **10:00 II Śniadanie (70kcal)**

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

► **12:00 Obiad (609kcal)**

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) (112 kcal) 0.5 porcji

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal) 0.5 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa (201kcal) 2/3 woreczka (60g)

Jabł piecz 150g S (75 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczerek (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal) 3/4 szklanki (200ml)

► **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

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

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1969 kcal	Białko ogółem:	62.45 g
Tłuszcz:	50.51 g	Węglowodany ogółem:	325.25 g
Węglowodany przyswajalne:	247.58 g	Błonnik pokarmowy:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26 g	Sól:	5.52 g

wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)	poniedziałek (2024-03-11)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Jaja gotowane Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Jabł piecz z dżem 150g S	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 Bułka pszenna Polędwica drobiowa S (6) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Sałata Kielbasa tatrzańska S(6) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Schab z becuki S Pomidor
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
Drożdżówka z jabłkiem	Biszkopty "Petitki" - LU	Biszkopty	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
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 Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Ryba na parz 80g S(4) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g 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 Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Selerowa 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 Jabł piecz 150g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Napój jabłkowy
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 Kiełbasa krakowska, sucha Brokuły	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Jabł piecz 150g S	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 Jabłka pieczone Polędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser gouda, tłusty Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(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
Biszkopty "Petitki" - LU	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Biszkopty	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan
Energia: Kcal 2067 = 8650 kJ Kcal z tłuszczu 27,19 % Kcal z białka 13,69 % Kcal z węglowodanów 60,87 %	Energia: Kcal 2151 = 8990 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 58,87 %	Energia: Kcal 2103 = 8792 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 12,68 % Kcal z węglowodanów 63,40 %	Energia: Kcal 2093 = 8774 kJ Kcal z tłuszczu 22,08 % Kcal z białka 13,86 % Kcal z węglowodanów 65,28 %	Energia: Kcal 2240 = 9377 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 13,72 % Kcal z węglowodanów 60,01 %	Energia: Kcal 2099 = 8778 kJ Kcal z tłuszczu 31,78 % Kcal z białka 13,31 % Kcal z węglowodanów 57,03 %	Energia: Kcal 1969 = 8251 kJ Kcal z tłuszczu 23,09 % Kcal z białka 12,69 % Kcal z węglowodanów 66,07 %