

 05.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (544kcal)**

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (862kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (413kcal)

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 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:	2019 kcal	Białko ogółem:	87.83 g
Tłuszcz:	66.11 g	Węglowodany ogółem:	283.56 g
Węglowodany przyswajalne:	219.86 g	Błonnik pokarmowy:	36.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g	Sól:	9.57 g


06.03.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (568kcal)

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 (85kcal)	2 łyżki (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (768kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (515kcal)

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

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

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	75.06 g
Tłuszcz:	68.29 g	Węglowodany ogółem:	303.14 g
Węglowodany przyswajalne:	255.83 g	Błonnik pokarmowy:	34.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g	Sól:	10.21 g


07.03.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (494kcal)**

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

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

Połudwica drobiowa S (6) (24kcal) 30g

► **10:00 II Śniadanie (24kcal)**

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

► **12:00 Obiad (907kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (528 kcal) 1 porcja

Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal) 1 porcja

Kap czer got 150g S (133 kcal) 1 porcja

March z pary 180g D S (69 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (395kcal)**

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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	73.79 g
Tłuszcz:	57.57 g	Węglowodany ogółem:	317.29 g
Węglowodany przyswajalne:	214.21 g	Błonnik pokarmowy:	47.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.45 g	Sól:	12.29 g


08.03.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (604kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (727kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

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

► 17:00 Kolacja (446kcal)

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)


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:	2085 kcal	Białko ogółem:	94.84 g
Tłuszcz:	61.39 g	Węglowodany ogółem:	302.15 g
Węglowodany przyswajalne:	260.98 g	Błonnik pokarmowy:	33.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.88 g	Sól:	11.05 g


09.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (564kcal)

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 tatrzańska S(6) (94kcal) 30g

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (1025kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Zalawajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal) 1 porcja

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal) 1 porcja

Ryż biały, gotowany (300kcal) 2 szklanki (250g)

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (406kcal)**

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

Polędwica sopocka S (6) (36kcal) 30g

Papryka czerwona (16kcal) 1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Białko ogółem:	85.98 g
Tłuszcz:	75.26 g	Węglowodany ogółem:	295.59 g
Węglowodany przyswajalne:	250.84 g	Błonnik pokarmowy:	28.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g	Sól:	8.36 g


10.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (648kcal)**

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)

Ogórek kwaszony (6kcal) 3/4 sztuki (50g)

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 (707kcal)

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)
March z grosz got 180g S(1,7) (131 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	87.42 g
Tłuszcz:	71.49 g	Węglowodany ogółem:	275.94 g
Węglowodany przyswajalne:	235.86 g	Błonnik pokarmowy:	37.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.39 g	Sól:	12.52 g


11.03.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (517kcal)

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

Papryka czerwona (16kcal) 1/5 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (789kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal) 1 porcja

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

Kasza jęczmienna, perłowa (268kcal) 3/4 woreczka (80g)

Jabł piecz 150g S (38 kcal) 0.5 porcji

► **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

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal	Białko ogółem:	79.91 g
Tłuszcz:	61.25 g	Węglowodany ogółem:	293.7 g
Węglowodany przyswajalne:	234.92 g	Błonnik pokarmowy:	31.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.32 g	Sól:	12.18 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
Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane Ogórek	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 Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Sałata Polędwica drobiowa S (6)	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 Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa tatrzańska S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Musztarda Ogórek kwaszony 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 beczi S Papryka czerwona
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	Sok pomidorowy	Grejfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	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 Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml 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 March z grosz got 180g S(1,7) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ziem 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 Jabl piecz 150g 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) Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Pomidor Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Polędwica sopocka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty 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 Chrupki kukurydziane	Banan	Maślanka	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2019 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 29,47 % Kcal z białka 17,40 % Kcal z węglowodanów 56,18 %	Energia: Kcal 2071 = 8669 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 58,55 %	Energia: Kcal 2001 = 8366 kJ Kcal z tłuszczu 25,89 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 63,43 %	Energia: Kcal 2085 = 8738 kJ Kcal z tłuszczu 26,50 % Kcal z białka 18,19 % Kcal z węglowodanów 57,97 %	Energia: Kcal 2158 = 9031 kJ Kcal z tłuszczu 31,39 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 54,79 %	Energia: Kcal 2026 = 8482 kJ Kcal z tłuszczu 31,76 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 54,48 %	Energia: Kcal 1994 = 8342 kJ Kcal z tłuszczu 27,65 % Kcal z białka 16,03 % Kcal z węglowodanów 58,92 %