

 12.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (601kcal)**

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (708kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary S (9) (118 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (437kcal)

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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (182kcal)

kanapka graham z serem białym S(1,7) (182 kcal)	1 porcja
-------------------------------------------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	85.72 g
Tłuszcz:	65.79 g	Węglowodany ogółem:	287.64 g
Węglowodany przyswajalne:	229.86 g	Błonnik pokarmowy:	34.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.47 g	Sól:	8.22 g

 13.03.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (629kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (785kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (480 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (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
Poładwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	78.64 g
Tłuszcz:	55.49 g	Węglowodany ogółem:	312.18 g
Węglowodany przyswajalne:	193.78 g	Błonnik pokarmowy:	35.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.04 g	Sól:	8.03 g


14.03.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (569kcal)

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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (840kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (309 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (178 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (88 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (213kcal)	3 i 1/2 sztuki (300g)

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (396kcal)

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 (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (213kcal)

kanapka graham z serem żółtym S(1,7) (213 kcal)	1 porcja
-------------------------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	89.05 g
Tłuszcz:	72.05 g	Węglowodany ogółem:	316.15 g
Węglowodany przyswajalne:	260.81 g	Błonnik pokarmowy:	46.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.13 g	Sól:	11.38 g


15.03.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (562kcal)

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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (733kcal)

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
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (127 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:	2096 kcal	Białko ogółem:	89.7 g
Tłuszcz:	64.06 g	Węglowodany ogółem:	303.63 g
Węglowodany przyswajalne:	263.59 g	Błonnik pokarmowy:	32.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.74 g	Sól:	10.01 g

 16.03.2024 (sobota)**► 08:00 Śniadanie (523kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (24kcal)

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

► 12:00 Obiad (804kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11) (579 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (550kcal)

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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (155kcal)

kanapka graham z wędliną S(1,7) (155 kcal)	1 porcja
--------------------------------------------	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Białko ogółem:	75.05 g
Tłuszcz:	77.86 g	Węglowodany ogółem:	290.11 g
Węglowodany przyswajalne:	185.84 g	Błonnik pokarmowy:	38.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.18 g	Sól:	10.89 g


17.03.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (495kcal)

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)
Polewka sopočka S (6) (48kcal)	40g
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 (905kcal)

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 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (495kcal)

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
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Kielbasa tatrzańska S(6) (125kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	77.76 g
Tłuszcz:	76.5 g	Węglowodany ogółem:	295.03 g
Węglowodany przyswajalne:	258.12 g	Błonnik pokarmowy:	33.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.56 g	Sól:	11.01 g


18.03.2024 (poniedziałek)
► 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 (83kcal)

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

► 12:00 Obiad (740kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (197 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (133 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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	86.15 g
Tłuszcz:	77.07 g	Węglowodany ogółem:	275.47 g
Węglowodany przyswajalne:	216.71 g	Błonnik pokarmowy:	31.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.64 g	Sól:	11.4 g

wtorek (2024-03-12)	środa (2024-03-13)	czwartek (2024-03-14)	piątek (2024-03-15)	sobota (2024-03-16)	niedziela (2024-03-17)	poniedziałek (2024-03-18)
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 Ser gouda, tłusty 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, pieczony Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Mandarynki 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 bia z kef 60g S(7) Ogórek kwaszony	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) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Połędwica sopocka S (6) 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 Ser gouda, tłusty 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	Sok pomidorowy	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Grejfrut	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 Szpinałkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udło got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S (9)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan zbożowe z kap kisz i kiełb 350g S (1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur. z kap. pekin. z olej S (10) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek	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 Jabłko Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Papryka czerwona Kielbasa tatrzańska S(6)	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
kanapka graham z serem białym S(1,7)	Wafle ryżowe	kanapka graham z serem żółtym S(1,7)	Banan	kanapka graham z wędliną S(1,7)	Kisiel z jabł 200ml S	Banan
Energia: Kcal 2028 = 8492 kJ Kcal z tłuszczu 29,20 % Kcal z białka 16,91 % Kcal z węglowodanów 56,73 %	Energia: Kcal 2021 = 8453 kJ Kcal z tłuszczu 24,71 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 61,79 %	Energia: Kcal 2190 = 9153 kJ Kcal z tłuszczu 29,61 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 57,74 %	Energia: Kcal 2096 = 8786 kJ Kcal z tłuszczu 27,51 % Kcal z białka 17,12 % Kcal z węglowodanów 57,94 %	Energia: Kcal 2114 = 8821 kJ Kcal z tłuszczu 33,15 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 54,89 %	Energia: Kcal 2117 = 8854 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 55,74 %	Energia: Kcal 2089 = 8726 kJ Kcal z tłuszczu 33,20 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 52,75 %