

 05.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (781kcal)**

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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (868kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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:	2242 kcal	Białko ogółem:	80.51 g
Tłuszcz:	58.61 g	Węglowodany ogółem:	363.39 g
Węglowodany przyswajalne:	313 g	Błonnik pokarmowy:	36.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	10.17 g


06.03.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (886kcal)

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
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

► 12:00 Obiad (845kcal)

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) (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 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 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)
Półędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	80.3 g
Tłuszcz:	61.49 g	Węglowodany ogółem:	368.31 g
Węglowodany przyswajalne:	306.86 g	Błonnik pokarmowy:	34.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.77 g	Sól:	9.98 g


07.03.2024 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (796kcal)

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
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (899kcal)

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) (170 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 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
Kielbasa 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:	2245 kcal	Białko ogółem:	75.19 g
Tłuszcz:	59.06 g	Węglowodany ogółem:	367.88 g
Węglowodany przyswajalne:	276.18 g	Błonnik pokarmowy:	36.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g	Sól:	11.4 g


08.03.2024 (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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (789kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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:	2272 kcal	Białko ogółem:	79.32 g
Tłuszcz:	53.38 g	Węglowodany ogółem:	380.43 g
Węglowodany przyswajalne:	342.82 g	Błonnik pokarmowy:	30.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.13 g	Sól:	9.71 g

 **09.03.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (885kcal)**

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

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

1 porcja

Kiełbasa tatrzańska S(6) (94kcal)

30g

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (913kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)

1 porcja

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (322 kcal)

1 porcja

Ryż biały, gotowany (300kcal)

2 szklanki (250g)

► **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 słod 250ml S (83 kcal)

1 porcja

Jabłko (45kcal)

1/2 sztuki (90g)

Polędwica sopocka S (6) (36kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	93.73 g
Tłuszcz:	66.09 g	Węglowodany ogółem:	366.54 g
Węglowodany przyswajalne:	301 g	Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.78 g	Sól:	9.56 g

 **10.03.2024** (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

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

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

► **12:00 Obiad (826kcal)**

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)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal) 1 porcja

March got 180g D S (159 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (524kcal)**

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)

Schab z beczki S (6) (45kcal) 40g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Białko ogółem:	81.81 g
Tłuszcz:	61.22 g	Węglowodany ogółem:	332.62 g
Węglowodany przyswajalne:	299.74 g	Błonnik pokarmowy:	29.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.82 g	Sól:	10.82 g

 **11.03.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (836kcal)**

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

Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal) 1 porcja

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Schab z beczki S (34kcal) 30g

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

► **12:00 Obiad (921kcal)**

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

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 (75 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 (36kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	83.83 g
Tłuszcz:	61 g	Węglowodany ogółem:	374.39 g
Węglowodany przyswajalne:	328.13 g	Błonnik pokarmowy:	37.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.8 g	Sól:	10.79 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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Sałata Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Paszтет podlaski z kurczaka Jabł piecz 150g S	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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata	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 kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiełbasa tatrzańska S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Schab z beczi S Pomidor
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) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 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
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 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 Kiełbasa 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 Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Schab z beczi S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata 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	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2242 = 9406 kJ Kcal z tłuszczu 23,53 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 64,83 %	Energia: Kcal 2291 = 9596 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 64,31 %	Energia: Kcal 2245 = 9404 kJ Kcal z tłuszczu 23,68 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 65,55 %	Energia: Kcal 2272 = 9539 kJ Kcal z tłuszczu 21,15 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 66,98 %	Energia: Kcal 2401 = 10055 kJ Kcal z tłuszczu 24,77 % Kcal z białka 15,62 % Kcal z węglowodanów 61,06 %	Energia: Kcal 2155 = 9039 kJ Kcal z tłuszczu 25,57 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 61,74 %	Energia: Kcal 2319 = 9722 kJ Kcal z tłuszczu 23,67 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 64,58 %