

 27.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (915kcal)**

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► 12:00 Obiad (892kcal)**

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)
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2386 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	308.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.11 g	<b>Sól:</b>	11.41 g

 **28.02.2024** (środa)

**► 08:00 Śniadanie (887kcal)**

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 wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 12:00 Obiad (989kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (236 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (123 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (161 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (474kcal)**

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
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

### ► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2442 kcal	Białko ogółem:	85.63 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	393.64 g
Węglowodany przyswajalne:	324.68 g	Błonnik pokarmowy:	33.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.74 g	Sól:	11.74 g

#### 29.02.2024 (czwartek)

### ► 08:00 Śniadanie (842kcal)

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)

Jaja gotowane (70kcal) ..... 1 sztuka (50g)

### ► 12:00 Obiad (944kcal)

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

Cukier (80kcal) ..... 1 i 2/3 łyżki (20g)

Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal) ..... 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) ..... 4 sztuki (350g)

Sur z kap kisz 180g S (99 kcal) ..... 1 porcja

Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal) ..... 1 porcja

### ► 17:00 Kolacja (487kcal)

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

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

### ► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2309 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.53 g	<b>Sól:</b>	10.82 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 (802kcal)

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

Sur z sele 150g S(3,7,9,10) (142 kcal) 1 porcja

### ► 17:00 Kolacja (573kcal)

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)

Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal) 1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2358 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	404.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	342.97 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.95 g	<b>Sól:</b>	8.91 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 (987kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (361 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) 4 sztuki (350g)

Ogórki konserwowe (29kcal) 12 sztuk (120g)

► **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>	2365 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	304.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.37 g	<b>Sól:</b>	10.78 g

 **03.03.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (805kcal)**

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)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► **12:00 Obiad (943kcal)**

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) (313 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)
Polędwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.51 g	<b>Sól:</b>	10.81 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 becзки 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 (826kcal)**

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)
Sur z mar i jab na kef 250g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Jajo sadzone 50g D S(3,) (113 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (549kcal)**

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
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2274 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	384.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	337.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.81 g	<b>Sól:</b>	9.84 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)
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 słod 250ml S Sałata Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Jabłko	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 Jaja gotowane	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 Kiełbasa 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 Musztarda	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)
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 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 Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Ryż biały, gotowany Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z kap kisz 180g S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Sur z sele 150g S(3,7,9,10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Ogórki konserwowe	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 Sur z mar i jab na kef 250g S(7) Jajo sadzone 50g D S(3,)
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) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z becзки S Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa kminkowa S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Pomidor	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 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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal <b>2386 = 9998 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>28,84 %</b> Kcal z białka <b>15,25 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,76 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2442 = 10239 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,84 %</b> Kcal z białka <b>14,03 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,48 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2309 = 9673 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,20 %</b> Kcal z białka <b>14,46 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,00 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2358 = 9896 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,05 %</b> Kcal z białka <b>11,32 %</b> Kcal z węglowodanów <b>68,66 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2365 = 9912 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,64 %</b> Kcal z białka <b>17,91 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,08 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2292 = 9593 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,82 %</b> Kcal z białka <b>13,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,53 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2274 = 9546 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,80 %</b> Kcal z białka <b>13,44 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,56 %</b>