

 06.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (706kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (518kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (66 kcal)	0.5 porcji
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 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:	2015 kcal	Białko ogółem:	73.76 g
Tłuszcz:	60.62 g	Węglowodany ogółem:	300.99 g
Węglowodany przyswajalne:	195.01 g	Błonnik pokarmowy:	21.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.51 g	Sól:	6.87 g


07.02.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (667kcal)

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) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Sałata (8kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (600kcal)

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) (131 kcal)	0.5 porcji
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (124 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
March got 180g D S (80 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

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

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	Białko ogółem:	65.05 g
Tłuszcz:	49.48 g	Węglowodany ogółem:	332.03 g
Węglowodany przyswajalne:	241.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g	Sól:	6.33 g


08.02.2024 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (724kcal)

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) (111 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)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (45kcal)

Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
-----------------	------------------

► 12:00 Obiad (573kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (124 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	61.16 g
Tłuszcz:	60.1 g	Węglowodany ogółem:	315.16 g
Węglowodany przyswajalne:	239.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.25 g	Sól:	5.62 g


09.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (742kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (552kcal)

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
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (190kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)

► 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:	2201 kcal	Białko ogółem:	81.59 g
Tłuszcz:	57.48 g	Węglowodany ogółem:	346.7 g
Węglowodany przyswajalne:	259.37 g	Błonnik pokarmowy:	24.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.36 g	Sól:	6.21 g


10.02.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (676kcal)

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

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

► 12:00 Obiad (479kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Maślanka (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Zapiekanki z ziemniaków z jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	0.5 porcji
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (68 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (606kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słodka 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1965 kcal	Białko ogółem:	62.78 g
Tłuszcz:	59.95 g	Węglowodany ogółem:	299.19 g
Węglowodany przyswajalne:	218.47 g	Błonnik pokarmowy:	18.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g	Sól:	6.18 g


11.02.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (705kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słodka 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal)	80g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (92kcal)**

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

► **12:00 Obiad (617kcal)**

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)

March got 180g D S (80 kcal) 0.5 porcji

Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (201 kcal) 0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 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

Półdewica sopocka S (6) (48kcal) 40g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	78.16 g
Tłuszcz:	73.92 g	Węglowodany ogółem:	294.68 g
Węglowodany przyswajalne:	251.47 g	Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.97 g	Sól:	8.31 g

 **12.02.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (721kcal)**

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) (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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (629kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czerwony zabieleny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (126 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny (182kcal)	2/3 szklanki (50g)
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 15:00 Podwieczorek (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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	66.7 g
Tłuszcz:	53.23 g	Węglowodany ogółem:	340.97 g
Węglowodany przyswajalne:	262.81 g	Błonnik pokarmowy:	22.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	5.55 g

wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)	poniedziałek (2024-02-12)
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 Pomidor	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 Kiełbasa Szynkowa S(6) Sałata	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 Paszтет podlaski z kurczaka 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) Jaja gotowane Jabłko	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 Bułka pszenna Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Pomidor	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 beczki S 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
Drożdżówka z jabłkiem	Biszkopty "Petitki" - LU	Jabłko	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 Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 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) Bur z jabł 150g 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) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Maślanka Zapiekane z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Ryżowa 300ml 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 Cukier March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czerwony zabelany 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny Jabłka pieczone
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 Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa 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 Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica sopocka S (6) Jabłko	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 2015 = 8432 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 1999 = 8373 kJ Kcal z tłuszczu 22,28 % Kcal z białka 13,02 % Kcal z węglowodanów 66,44 %	Energia: Kcal 2001 = 8377 kJ Kcal z tłuszczu 27,03 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 63,00 %	Energia: Kcal 2201 = 9228 kJ Kcal z tłuszczu 23,50 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 63,01 %	Energia: Kcal 1965 = 8230 kJ Kcal z tłuszczu 27,46 % Kcal z białka 12,78 % Kcal z węglowodanów 60,90 %	Energia: Kcal 2111 = 8832 kJ Kcal z tłuszczu 31,51 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 55,84 %	Energia: Kcal 2080 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 23,03 % Kcal z białka 12,83 % Kcal z węglowodanów 65,57 %