



13.02.2024 (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 (537kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (85 kcal)	0.5 porcji

▶ **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)
-----------------------------------	----------------------



Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	74.97 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	301.14 g
Węglowodany przyswajalne:	206.52 g	Błonnik pokarmowy:	20.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g	Sól:	6.89 g


14.02.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (716kcal)

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)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (555kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	0.5 porcji
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (595kcal)

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

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	60.22 g
Tłuszcz:	59.47 g	Węglowodany ogółem:	344.4 g
Węglowodany przyswajalne:	259.2 g	Błonnik pokarmowy:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.75 g	Sól:	4.66 g

 **15.02.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (699kcal)**

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)

Polędwica drobiowa S (6) (24kcal) 30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (70kcal)**

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

► **12:00 Obiad (507kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal) 0.5 porcji

Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (80 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 (569kcal)**

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
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Białko ogółem:	62.17 g
Tłuszcz:	51.91 g	Węglowodany ogółem:	328.93 g
Węglowodany przyswajalne:	240.37 g	Błonnik pokarmowy:	29.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.08 g	Sól:	6.2 g


16.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (761kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (516kcal)

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
Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (73 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (170kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (20kcal)	1/3 łyżki (5g)

► **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**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	82.92 g
Tłuszcz:	62.44 g	Węglowodany ogółem:	335.14 g
Węglowodany przyswajalne:	238.44 g	Błonnik pokarmowy:	23.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g	Sól:	6.28 g

 **17.02.2024 (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 (578kcal)**

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

Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (119 kcal)	0.5 porcji
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	0.5 porcji
Ryż biały (172kcal)	1/4 szklanki (50g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (570kcal)

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
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)
Połędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	63.43 g
Tłuszcz:	54.83 g	Węglowodany ogółem:	326.43 g
Węglowodany przyswajalne:	250.95 g	Błonnik pokarmowy:	20.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.34 g	Sól:	5.9 g


18.02.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (698kcal)

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)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► **12:00 Obiad (540kcal)**

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (128 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (661kcal)**

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
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2161 kcal	Białko ogółem:	69.74 g
Tłuszcz:	77.74 g	Węglowodany ogółem:	306.41 g
Węglowodany przyswajalne:	264 g	Błonnik pokarmowy:	25.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.59 g	Sól:	7.91 g

 **19.02.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (686kcal)**

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

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

► **10:00 II Śniadanie (70kcal)**

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

► **12:00 Obiad (543kcal)**

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

Sał z kef 60g S(7) (23 kcal) 0.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

► **15:00 Podwieczerek (76kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (623kcal)**

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

Jabłka pieczone (100kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	68.72 g
Tłuszcz:	49.99 g	Węglowodany ogółem:	339.18 g
Węglowodany przyswajalne:	262.23 g	Błonnik pokarmowy:	21.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.89 g	Sól:	5.7 g

wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)	sobota (2024-02-17)	niedziela (2024-02-18)	poniedziałek (2024-02-19)
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 Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 Połędwica drobiowa S (6) Jabłko	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) Ser bia z kef 60g S(7) 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) Sałata	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 becзки S Pomidor
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	Biszkopty	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 Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłka pieczone	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g 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) Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały	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) Bur z jabł 150g S	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) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Jabłka pieczone	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 Jabłka pieczone Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłka pieczone Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Jabłka pieczone
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 2034 = 8515 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 59,22 %	Energia: Kcal 2130 = 8921 kJ Kcal z tłuszczu 25,13 % Kcal z białka 11,31 % Kcal z węglowodanów 64,68 %	Energia: Kcal 1990 = 8332 kJ Kcal z tłuszczu 23,48 % Kcal z białka 12,50 % Kcal z węglowodanów 66,12 %	Energia: Kcal 2211 = 9260 kJ Kcal z tłuszczu 25,42 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 60,63 %	Energia: Kcal 2028 = 8501 kJ Kcal z tłuszczu 24,33 % Kcal z białka 12,51 % Kcal z węglowodanów 64,38 %	Energia: Kcal 2161 = 9040 kJ Kcal z tłuszczu 32,38 % Kcal z białka 12,91 % Kcal z węglowodanów 56,72 %	Energia: Kcal 2056 = 8617 kJ Kcal z tłuszczu 21,88 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 65,99 %