

 20.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (670kcal)**

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)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (78 kcal)	0.5 porcji
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (517kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 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:	1978 kcal	Białko ogółem:	65.39 g
Tłuszcz:	57.9 g	Węglowodany ogółem:	305.33 g
Węglowodany przyswajalne:	211.62 g	Błonnik pokarmowy:	20.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.15 g	Sól:	5.86 g


21.02.2024 (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)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (634kcal)

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (75 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 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:	2082 kcal	Białko ogółem:	76.04 g
Tłuszcz:	54.15 g	Węglowodany ogółem:	330.88 g
Węglowodany przyswajalne:	234.02 g	Błonnik pokarmowy:	24.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.99 g	Sól:	6.8 g


22.02.2024 (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 (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (581kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (68 kcal)	0.5 porcji
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (507kcal)

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
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2027 kcal	Białko ogółem:	58.05 g
Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	306.39 g
Węglowodany przyswajalne:	193.85 g	Błonnik pokarmowy:	31.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.02 g	Sól:	5.78 g


23.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (764kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

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

► 12:00 Obiad (509kcal)

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
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (66 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:	2180 kcal	Białko ogółem:	73.5 g
Tłuszcz:	51.81 g	Węglowodany ogółem:	362.53 g
Węglowodany przyswajalne:	264.99 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.29 g	Sól:	5.99 g

 **24.02.2024 (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 (520kcal)**

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

Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (134 kcal)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa (168kcal)	1/2 woreczka (50g)
Sal z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (560kcal)**

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)
Wędzonka krotoszyńska (26kcal)	1 i 1/4 plastra (30g)

► **20:00 Posiłek nocny (70kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Białko ogółem:	57.11 g
Tłuszcz:	52.6 g	Węglowodany ogółem:	321.81 g
Węglowodany przyswajalne:	243.03 g	Błonnik pokarmowy:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g	Sól:	5.76 g

 **25.02.2024 (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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **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)

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

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

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (520kcal)**

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

Połędwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

Jabł piecz 150g S (38 kcal) 0.5 porcji

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	77.93 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	291.4 g
Węglowodany przyswajalne:	248.81 g	Błonnik pokarmowy:	26.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.94 g	Sól:	8.31 g

 **26.02.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (705kcal)**

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)
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (653kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (63 kcal)	0.5 porcji
Makaron bezjajeczny (182kcal)	2/3 szklanki (50g)

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

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

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2102 kcal	Białko ogółem:	76.92 g
Tłuszcz:	50.77 g	Węglowodany ogółem:	341.05 g
Węglowodany przyswajalne:	255.8 g	Błonnik pokarmowy:	22.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.26 g	Sól:	7.41 g

wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)	sobota (2024-02-24)	niedziela (2024-02-25)	poniedziałek (2024-02-26)
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) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Jaja gotowane Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata	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 Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	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 Pasztet 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) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 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) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Schab z beczki S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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	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 Sał z kef 60g S(7) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Sał z kef 60g S(7) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny
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) Jabł piecz 150g S	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 Jabłka pieczone Wędzonka krotoszyńska	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica sopocka S (6) Jabł piecz 150g S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Pomidor
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 1978 = 8289 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 13,22 % Kcal z węglowodanów 61,75 %	Energia: Kcal 2082 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 23,41 % Kcal z białka 14,61 % Kcal z węglowodanów 63,57 %	Energia: Kcal 2027 = 8475 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 60,46 %	Energia: Kcal 2180 = 9140 kJ Kcal z tłuszczu 21,39 % Kcal z białka 13,49 % Kcal z węglowodanów 66,52 %	Energia: Kcal 1960 = 8207 kJ Kcal z tłuszczu 24,15 % Kcal z białka 11,66 % Kcal z węglowodanów 65,68 %	Energia: Kcal 2097 = 8773 kJ Kcal z tłuszczu 31,67 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 55,58 %	Energia: Kcal 2102 = 8811 kJ Kcal z tłuszczu 21,74 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 64,90 %