



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 (897kcal)

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)
Bur na gor 150g S (150 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:	2405 kcal	Białko ogółem:	92.78 g
Tłuszcz:	72.37 g	Węglowodany ogółem:	357.56 g
Węglowodany przyswajalne:	317.33 g	Błonnik pokarmowy:	29.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.84 g	Sól:	11.06 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 (881kcal)

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
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

► 17:00 Kolacja (478kcal)

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)
Schab z beczki S (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	82.77 g
Tłuszcz:	52.65 g	Węglowodany ogółem:	396.8 g
Węglowodany przyswajalne:	324.68 g	Błonnik pokarmowy:	33.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sól:	11.85 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 (995kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (326 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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)

Kielbasa kminkowa S (6) (37kcal)

30g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Białko ogółem:	80.79 g
Tłuszcz:	72.14 g	Węglowodany ogółem:	369.22 g
Węglowodany przyswajalne:	324.47 g	Błonnik pokarmowy:	36.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sól:	11.33 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

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	66.73 g
Tłuszcz:	57.77 g	Węglowodany ogółem:	404.78 g
Węglowodany przyswajalne:	342.97 g	Błonnik pokarmowy:	33.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	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 (1003kcal)

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

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)

► 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 Szynkowa S(6) (35kcal) 30g

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

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	107.42 g
Tłuszcz:	65.34 g	Węglowodany ogółem:	350.75 g
Węglowodany przyswajalne:	305.68 g	Błonnik pokarmowy:	26.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.74 g	Sól:	10.62 g



03.03.2024 (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

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

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

► 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)

Polewica sopocka S (6) (48kcal) 40g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	78.6 g
Tłuszcz:	82.93 g	Węglowodany ogółem:	315.99 g
Węglowodany przyswajalne:	285.59 g	Błonnik pokarmowy:	27.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.49 g	Sól:	10.62 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 beczki 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**

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	76.43 g
Tłuszcz:	55.09 g	Węglowodany ogółem:	384.1 g
Węglowodany przyswajalne:	337.24 g	Błonnik pokarmowy:	37.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g	Sól:	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 kukurydza 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	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 Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 Sał z kef 60g S(7) 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	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) Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Schab z becзки S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa kminkowa S (6)	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 Szyrkowa 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
Energia: Kcal 2405 = 10084 kJ Kcal z tłuszczu 27,08 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 59,47 %	Energia: Kcal 2338 = 9800 kJ Kcal z tłuszczu 20,27 % Kcal z białka 14,16 % Kcal z węglowodanów 67,89 %	Energia: Kcal 2389 = 10008 kJ Kcal z tłuszczu 27,18 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 61,82 %	Energia: Kcal 2358 = 9896 kJ Kcal z tłuszczu 22,05 % Kcal z białka 11,32 % Kcal z węglowodanów 68,66 %	Energia: Kcal 2381 = 9979 kJ Kcal z tłuszczu 24,70 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 58,92 %	Energia: Kcal 2275 = 9524 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 55,56 %	Energia: Kcal 2274 = 9546 kJ Kcal z tłuszczu 21,80 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 67,56 %