

 05.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (838kcal)**

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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 12:00 Obiad (942kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (488kcal)**


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

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2368 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.64 g	<b>Sól:</b>	10.8 g

 06.03.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (858kcal)**

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

► **12:00 Obiad (912kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur z jabł i ceb 150g S (137 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (297 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2457 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	311.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.8 g	<b>Sól:</b>	10.42 g

 **07.03.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (796kcal)**

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
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (963kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (475kcal)**

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
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2270 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.9 g	<b>Sól:</b>	11.97 g

 **08.03.2024** (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (899kcal)**

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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 12:00 Obiad (819kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
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
Sur z kap kisz 180g S (99 kcal)	1 porcja
Ryba smażona 100g S(4,1,3) (213 kcal)	1 porcja

**► 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
Salata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2302 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	335.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.41 g	<b>Sól:</b>	9.4 g

 **09.03.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (885kcal)**

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

Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal) ..... 1 porcja

Kielbasa tatrzańska S(6) (94kcal) ..... 30g

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

► **12:00 Obiad (949kcal)**

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

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

Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal) ..... 1 porcja

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (358 kcal) ..... 1 porcja

Ryż biały, gotowany (300kcal) ..... 2 szklanki (250g)

► **17:00 Kolacja (486kcal)**

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

Poładwica sopocka S (6) (36kcal) ..... 30g

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

### ► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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

#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2408 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.7 g	<b>Sól:</b>	9.58 g

#### 10.03.2024 (niedziela)

### ► 08:00 Śniadanie (808kcal)

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)

Musztarda (17kcal) ..... 1 łyżeczka (10g)

Ogórek kwaszony (6kcal) ..... 3/4 sztuki (50g)

### ► 12:00 Obiad (891kcal)

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)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal) ..... 1 porcja

March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal) ..... 1 porcja

### ► 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 słod 250ml S (83 kcal) ..... 1 porcja

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

Ser gouda, tłusty (127kcal) 1 i 2/3 plastra (40g)

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.06 g	<b>Sól:</b>	11.6 g

 **11.03.2024** (poniedziałek)

► **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

Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal) 1 porcja

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Schab z beczki S (34kcal) 30g

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

► **12:00 Obiad (931kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (268kcal) 3/4 woreczka (80g)

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

Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 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

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

## ► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	83.95 g
Tłuszcz:	63.99 g	Węglowodany ogółem:	374.59 g
Węglowodany przyswajalne:	331.44 g	Błonnik pokarmowy:	32.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.26 g	Sól:	13.27 g



wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)	poniedziałek (2024-03-11)
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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Ogórek	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 Papryka czerwona	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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiełbasa tatrzańska S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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 Schab z beczi S Papryka czerwona
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 Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł i ceb 150g S Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S Ryba smażona 100g S(4,1,3)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	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) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Jabłka pieczone Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Papryka czerwona	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 Szynekowa S(6) Ogórek kwaszony	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 Połędwica sopocka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Ser gouda, tłusty	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	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal <b>2368 = 9924 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,65 %</b> Kcal z białka <b>15,95 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2457 = 10292 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,86 %</b> Kcal z białka <b>15,12 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,46 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2270 = 9499 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,33 %</b> Kcal z białka <b>13,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,22 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2302 = 9658 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,48 %</b> Kcal z białka <b>13,83 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,69 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2408 = 10083 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,16 %</b> Kcal z białka <b>15,62 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,63 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2322 = 9730 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,64 %</b> Kcal z białka <b>14,70 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,03 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2358 = 9882 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,42 %</b> Kcal z białka <b>14,24 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,54 %</b>