

 12.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (896kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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 jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal) | 1 porcja |
| Ser gouda, tłusty (127kcal) | 1 i 2/3 plastra (40g) |
| Ogórek (7kcal) | 1/4 sztuki (50g) |

► 12:00 Obiad (752kcal)

| | |
|--|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) | 1 porcja |
| Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal) | 1 porcja |
| Jarzynty z pary S (9) (82 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) | 4 sztuki (350g) |

► 17:00 Kolacja (517kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (190kcal)

| | |
|--|----------|
| kanapka z serem białym S(1,7) (190 kcal) | 1 porcja |
|--|----------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2355 kcal | Białko ogółem: | 93.56 g |
| Tłuszcz: | 66.27 g | Węglowodany ogółem: | 359.56 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 319.68 g | Błonnik pokarmowy: | 32.81 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.63 g | Sól: | 9.43 g |

 13.03.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (848kcal)

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

► 12:00 Obiad (1008kcal)

| | |
|--|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (476 kcal) | 1 porcja |
| Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (370 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (474kcal)

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 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 |
| Polędwica drobiowa S (6) (24kcal) | 30g |
| Papryka czerwona (16kcal) | 1/5 sztuki (50g) |

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

| | |
|-----------------------|----------------|
| Wafle ryżowe (83kcal) | 2 sztuki (20g) |
|-----------------------|----------------|

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2413 kcal | Białko ogółem: | 87.83 g |
| Tłuszcz: | 60.21 g | Węglowodany ogółem: | 393.36 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 313.31 g | Błonnik pokarmowy: | 31.37 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.45 g | Sól: | 7.97 g |

 14.03.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (871kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Mandarynki (32kcal) | 1 sztuka (70g) |

► 12:00 Obiad (990kcal)

| | |
|---|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) | 4 sztuki (350g) |
| Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal) | 1 porcja |
| Kap kisz zasm 150g S(1) (105 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (476kcal)

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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 (7kcal) | 1/4 sztuki (50g) |

► 20:00 Posiłek nocny (62kcal)

| | |
|-----------------------------------|----------------------|
| Biszkopty "Petitki" - LU (62kcal) | 5 i 1/3 sztuki (16g) |
|-----------------------------------|----------------------|

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2399 kcal | Białko ogółem: | 88.59 g |
| Tłuszcz: | 65.58 g | Węglowodany ogółem: | 378.82 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 320.59 g | Błonnik pokarmowy: | 37.43 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.34 g | Sól: | 10.5 g |

 15.03.2024 (piątek)

► **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 |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal) | 1 porcja |
| Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) | 1 porcja |
| Ogórek kwaszony (6kcal) | 3/4 sztuki (50g) |

► **12:00 Obiad (788kcal)**

| | |
|--|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) | 4 sztuki (350g) |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal) | 1 porcja |
| Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) | 1 porcja |
| Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (192 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: | 2306 kcal | Białko ogółem: | 89.51 g |
| Tłuszcz: | 61.88 g | Węglowodany ogółem: | 360.71 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 320.8 g | Błonnik pokarmowy: | 32.47 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.65 g | Sól: | 11.56 g |


16.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (844kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal) | 30g |
| Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal) | 1 porcja |
| Pomidor (10kcal) | 1/4 sztuki (50g) |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |

► 12:00 Obiad (836kcal)

| | |
|---|---------------------|
| 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 |
| Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (641kcal)

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| 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 topiony, gouda (162kcal) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |

► 20:00 Posiłek nocny (56kcal)

| | |
|--------------------|----------------------|
| Biszkopty (56kcal) | 5 i 1/3 sztuki (16g) |
|--------------------|----------------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2377 kcal | Białko ogółem: | 77.41 g |
| Tłuszcz: | 67.28 g | Węglowodany ogółem: | 374.95 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 302.04 g | Błonnik pokarmowy: | 28.31 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.17 g | Sól: | 9.52 g |

 17.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (575kcal)**

| | |
|--|-----------------------|
| 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 |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Polędwica sopocka S (6) (48kcal) | 40g |
| Sałata (3kcal) | 1/8 sztuki (20g) |

► **12:00 Obiad (1075kcal)**

| | |
|---|---------------------|
| 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) (400 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 150g S (197 kcal) | 1 porcja |

► **17:00 Kolacja (575kcal)**

| | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 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 tatrzańska S(6) (125kcal) | 40g |
| Papryka czerwona (16kcal) | 1/5 sztuki (50g) |

► **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2319 kcal | Białko ogółem: | 72.63 g |
| Tłuszcz: | 81.49 g | Węglowodany ogółem: | 335.57 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 306.04 g | Błonnik pokarmowy: | 26.57 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 36.34 g | Sól: | 9.85 g |

 18.03.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (898kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) | 1 porcja |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal) | 4 łyżeczki (60g) |

► **12:00 Obiad (912kcal)**

| | |
|---|---------------------|
| 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) (254 kcal) | 1 porcja |
| 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) |
| Sur. z kap. pekin. z olej S (10) (180 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: | 2417 kcal | Białko ogółem: | 78.77 g |
| Tłuszcz: | 61.78 g | Węglowodany ogółem: | 398.45 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 356.86 g | Błonnik pokarmowy: | 31.59 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.07 g | Sól: | 9.62 g |

| wtorek (2024-03-12) | środa (2024-03-13) | czwartek (2024-03-14) | piątek (2024-03-15) | sobota (2024-03-16) | niedziela (2024-03-17) | poniedziałek (2024-03-18) |
|--|---|--|---|---|--|--|
| 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 Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Ser gouda, tłusty Ogórek | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy Ogórek kwaszony | 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 Jaja gotowane Mandarynki | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef 60g S(7) Ogórek kwaszony | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor Herbata słod 250ml S | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Połędwica sopocka 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 Jabłko Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Dżem truskawkowy, niskosłodzony |
| 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 Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie | Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S | Kompot owoc 250ml S Cukier Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1) | Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D 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 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 Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur. z kap. pekin. z olej S (10) |
| 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) Jabłko | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica drobiowa S (6) Papryka czerwona | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Ogórek | 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 Jabłko Ser topiony, gouda | Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa tatrzańska S(6) Papryka czerwona | 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 |
| kanapka z serem białym S(1,7) | Wafle ryżowe | Biszkopty "Petitki" - LU | Banan | Biszkopty | Kisiel z jabł 200ml S | Banan |
| Energia: Kcal 2355 = 9881 kJ Kcal z tłuszczu 25,33 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 61,07 % | Energia: Kcal 2413 = 10121 kJ Kcal z tłuszczu 22,46 % Kcal z białka 14,56 % Kcal z węglowodanów 65,21 % | Energia: Kcal 2399 = 10052 kJ Kcal z tłuszczu 24,60 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 63,16 % | Energia: Kcal 2306 = 9673 kJ Kcal z tłuszczu 24,15 % Kcal z białka 15,53 % Kcal z węglowodanów 62,57 % | Energia: Kcal 2377 = 9964 kJ Kcal z tłuszczu 25,47 % Kcal z białka 13,03 % Kcal z węglowodanów 63,10 % | Energia: Kcal 2319 = 9707 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 12,53 % Kcal z węglowodanów 57,88 % | Energia: Kcal 2417 = 10132 kJ Kcal z tłuszczu 23,00 % Kcal z białka 13,04 % Kcal z węglowodanów 65,94 % |