

 12.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (756kcal)**

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)
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

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

► 12:00 Obiad (570kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary S, D (9) (74 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (572kcal)

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Białko ogółem:	75.57 g
Tłuszcz:	70.35 g	Węglowodany ogółem:	310.08 g
Węglowodany przyswajalne:	213.14 g	Błonnik pokarmowy:	23.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sól:	5.77 g



13.03.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (638kcal)**

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► **10:00 II Śniadanie (78kcal)**

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

► **12:00 Obiad (649kcal)**

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) (223 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	0.5 porcji
Jabł piecz z dżem 150g S (83 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (480kcal)**

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)
Poledwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	62.88 g
Tłuszcz:	53.74 g	Węglowodany ogółem:	324.19 g
Węglowodany przyswajalne:	231.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.89 g	Sól:	5.48 g

 14.03.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (732kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (651kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	0.5 porcji
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

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

► 17:00 Kolacja (514kcal)


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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (62kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2116 kcal	Białko ogółem:	75.56 g
Tłuszcz:	60.94 g	Węglowodany ogółem:	326.49 g
Węglowodany przyswajalne:	229.86 g	Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	6.61 g


15.03.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (696kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (123 kcal)	0.5 porcji
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 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 (162kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (12kcal)	1/4 łyżki (3g)

► 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:	2131 kcal	Białko ogółem:	83.2 g
Tłuszcz:	63.04 g	Węglowodany ogółem:	315.1 g
Węglowodany przyswajalne:	217.99 g	Błonnik pokarmowy:	23.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g	Sól:	6.3 g


16.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (696kcal)

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)
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (121 kcal)	0.5 porcji
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

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

► 12:00 Obiad (462kcal)

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) (109 kcal)	0.5 porcji
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (266 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (630kcal)

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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Białko ogółem:	57.62 g
Tłuszcz:	61.15 g	Węglowodany ogółem:	308.47 g
Węglowodany przyswajalne:	221.23 g	Błonnik pokarmowy:	20.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	6.37 g


17.03.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (485kcal)

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
Poledwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (722kcal)

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)
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (310 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (604kcal)

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 tatrzańska S(6) (125kcal)	40g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	66.72 g
Tłuszcz:	71.57 g	Węglowodany ogółem:	306.52 g
Węglowodany przyswajalne:	276.69 g	Błonnik pokarmowy:	26.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.21 g	Sól:	8.16 g


18.03.2024 (poniedziałek)
► 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
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

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (666kcal)

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) (247 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (23 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

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

► 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:	2072 kcal	Białko ogółem:	78.69 g
Tłuszcz:	53.51 g	Węglowodany ogółem:	325.06 g
Węglowodany przyswajalne:	248.84 g	Błonnik pokarmowy:	20.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.34 g	Sól:	6.54 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
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 Ser gouda, tłusty Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Sałata Herbata niesł 250ml S	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 Jaja gotowane Mandarynki	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Bułka pszenna Ser bia z kef 60g S(7) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jabłko Herbata niesł 250ml S	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica sopocka 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
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 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, D (9)	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) Jabł piecz z dżem 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D 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)	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 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 Bur z jabł 150g S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Polędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Jabłko	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 Ser topiony, edamski Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa tatrzańska S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)
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	Chrupki kukurydziane	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan	Biszkopty	Kisiel z jabł 200ml S	Banan
Energia: Kcal 2143 = 8974 kJ Kcal z tłuszczu 29,55 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 57,88 %	Energia: Kcal 1997 = 8370 kJ Kcal z tłuszczu 24,22 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 64,94 %	Energia: Kcal 2116 = 8861 kJ Kcal z tłuszczu 25,92 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 61,72 %	Energia: Kcal 2131 = 8919 kJ Kcal z tłuszczu 26,62 % Kcal z białka 15,62 % Kcal z węglowodanów 59,15 %	Energia: Kcal 1992 = 8336 kJ Kcal z tłuszczu 27,63 % Kcal z białka 11,57 % Kcal z węglowodanów 61,94 %	Energia: Kcal 2089 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 30,83 % Kcal z białka 12,78 % Kcal z węglowodanów 58,69 %	Energia: Kcal 2072 = 8686 kJ Kcal z tłuszczu 23,24 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 62,75 %