



05.03.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (834kcal)

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

► 12:00 Obiad (868kcal)

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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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:	2295 kcal	Białko ogółem:	85.95 g
Tłuszcz:	63.28 g	Węglowodany ogółem:	360 g
Węglowodany przyswajalne:	310.69 g	Błonnik pokarmowy:	35.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.73 g	Sól:	10.33 g



06.03.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (886kcal)

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 podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

► 12:00 Obiad (845kcal)

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) (215 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 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

Wartość energetyczna:	2418 kcal	Białko ogółem:	82.55 g
Tłuszcz:	74.27 g	Węglowodany ogółem:	368.76 g
Węglowodany przyswajalne:	307.31 g	Błonnik pokarmowy:	34.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.6 g	Sól:	10.4 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

Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)

30g

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (899kcal)

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

March z pary 180g D S (69 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

Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)

30g

Jabłko (45kcal)


1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	75.19 g
Tłuszcz:	59.06 g	Węglowodany ogółem:	367.88 g
Węglowodany przyswajalne:	276.18 g	Błonnik pokarmowy:	36.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.33 g	Sól:	11.4 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 (789kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) 4 sztuki (350g)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal) 1 porcja

Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal) 1 porcja

Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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

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:	2272 kcal	Białko ogółem:	79.32 g
Tłuszcz:	53.38 g	Węglowodany ogółem:	380.43 g
Węglowodany przyswajalne:	342.82 g	Błonnik pokarmowy:	30.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.13 g	Sól:	9.71 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

Sałata (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 (515kcal)

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)

Polędwica sopocka S (6) (36kcal)

30g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Maślanka (88kcal)

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2437 kcal	Białko ogółem:	93.75 g
Tłuszcz:	70.09 g	Węglowodany ogółem:	366.56 g
Węglowodany przyswajalne:	301.02 g	Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.69 g	Sól:	9.58 g


10.03.2024 (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

Kielb. Senatorska S (6) (261kcal)

80g

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)

7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:00 Obiad (879kcal)

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) (285 kcal)

1 porcja

March got 180g D S (116 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**

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	82.89 g
Tłuszcz:	80.05 g	Węglowodany ogółem:	323.09 g
Węglowodany przyswajalne:	290.56 g	Błonnik pokarmowy:	29.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.96 g	Sól:	10.48 g

 **11.03.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (836kcal)**

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

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

► **12:00 Obiad (921kcal)**

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

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)

Jabł piecz 150g S (75 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:	2342 kcal	Białko ogółem:	84.46 g
Tłuszcz:	62.92 g	Węglowodany ogółem:	375.13 g
Węglowodany przyswajalne:	326.77 g	Błonnik pokarmowy:	37.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.33 g	Sól:	11.75 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 Sałata	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 podlaski z kurczaka Jabł piecz 150g S	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) Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	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 beczki S Pomidor
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) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Jabł piecz 150g S
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 Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Jabłko	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 Jabłko Połędwica sopocka S (6)	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
Energia: Kcal 2295 = 9624 kJ Kcal z tłuszczu 24,82 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 62,75 %	Energia: Kcal 2418 = 10118 kJ Kcal z tłuszczu 27,64 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 61,00 %	Energia: Kcal 2245 = 9404 kJ Kcal z tłuszczu 23,68 % Kcal z białka 13,40 % Kcal z węglowodanów 65,55 %	Energia: Kcal 2272 = 9539 kJ Kcal z tłuszczu 21,15 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 66,98 %	Energia: Kcal 2437 = 10204 kJ Kcal z tłuszczu 25,88 % Kcal z białka 15,39 % Kcal z węglowodanów 60,17 %	Energia: Kcal 2290 = 9596 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 14,48 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2342 = 9813 kJ Kcal z tłuszczu 24,18 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 64,07 %