

 12.03.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (892kcal)**

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 kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)

► 12:00 Obiad (817kcal)

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
Jarzy ny z pary S, D (9) (147 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 17:00 Kolacja (437kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (217kcal)

kanapka z serem białym S(1,7) (217 kcal)	1 porcja
--	----------

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	93.53 g
Tłuszcz:	74.53 g	Węglowodany ogółem:	343.35 g
Węglowodany przyswajalne:	303.75 g	Błonnik pokarmowy:	32.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.22 g	Sól:	9.57 g


13.03.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (845kcal)

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)

► 12:00 Obiad (897kcal)

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) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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)
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	80.88 g
Tłuszcz:	51.91 g	Węglowodany ogółem:	387.45 g
Węglowodany przyswajalne:	311.08 g	Błonnik pokarmowy:	27.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.3 g	Sól:	6.94 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 (873kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sal z kef 60g S(7) (45 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 (78kcal)

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	83.95 g
Tłuszcz:	58.39 g	Węglowodany ogółem:	381.35 g
Węglowodany przyswajalne:	326.05 g	Błonnik pokarmowy:	31.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.55 g	Sól:	9.92 g

 15.03.2024 (piątek)**► 08:00 Śniadanie (926kcal)**

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)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (755kcal)

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
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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:	2312 kcal	Białko ogółem:	86.17 g
Tłuszcz:	63.31 g	Węglowodany ogółem:	363.11 g
Węglowodany przyswajalne:	302.59 g	Błonnik pokarmowy:	31.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sól:	9.95 g


16.03.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (761kcal)

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)

► 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 (70kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	77.55 g
Tłuszcz:	67.42 g	Węglowodany ogółem:	357.78 g
Węglowodany przyswajalne:	282.08 g	Błonnik pokarmowy:	28.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.17 g	Sól:	9.45 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)
Poledwica sopocka S (6) (48kcal)	40g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (985kcal)

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) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kielbasa tatrzańska S(6) (125kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	72.34 g
Tłuszcz:	71.63 g	Węglowodany ogółem:	343.16 g
Węglowodany przyswajalne:	312.83 g	Błonnik pokarmowy:	27.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.45 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 (894kcal)

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) (237 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)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 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:	2399 kcal	Białko ogółem:	79.1 g
Tłuszcz:	61.13 g	Węglowodany ogółem:	396.32 g
Węglowodany przyswajalne:	353.27 g	Błonnik pokarmowy:	33.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g	Sól:	10.61 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 Sałata Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Paszтет wieprzowy	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 Jabłko Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Ser bia z kef 60g S(7)	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	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, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn D 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 Sos jarzyn D 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 Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Jabłko Herbata niesł 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Połędwica drobiowa 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 Jabłko Ser topiony, gouda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa tatrzańska 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
kanapka z serem białym S(1,7)	Wafle ryżowe	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan	Biszkopty	Kisiel z jabł 200ml S	Banan
Energia: Kcal 2363 = 9914 kJ Kcal z tłuszczu 28,39 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 58,12 %	Energia: Kcal 2293 = 9628 kJ Kcal z tłuszczu 20,37 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 67,59 %	Energia: Kcal 2336 = 9802 kJ Kcal z tłuszczu 22,50 % Kcal z białka 14,38 % Kcal z węglowodanów 65,30 %	Energia: Kcal 2312 = 9690 kJ Kcal z tłuszczu 24,64 % Kcal z białka 14,91 % Kcal z węglowodanów 62,82 %	Energia: Kcal 2308 = 9678 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 13,44 % Kcal z węglowodanów 62,01 %	Energia: Kcal 2258 = 9458 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 12,81 % Kcal z węglowodanów 60,79 %	Energia: Kcal 2399 = 10061 kJ Kcal z tłuszczu 22,93 % Kcal z białka 13,19 % Kcal z węglowodanów 66,08 %