



12.03.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (782kcal)**

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

▶ **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 (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 (217kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2333 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	326.28 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.79 g	<b>Sól:</b>	8.69 g


**13.03.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (851kcal)**

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 podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	311.08 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.41 g	<b>Sól:</b>	6.94 g

 14.03.2024 (czwartek)**► 08:00 Śniadanie (893kcal)**

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
Mandarynki (32kcal)	1 sztuka (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

**► 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)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (434kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2278 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	327.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.06 g	<b>Sól:</b>	9.74 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 (505kcal)**

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)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.9 g	<b>Sól:</b>	11 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 (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 (70kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.88 g	<b>Sól:</b>	10.36 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 (922kcal)**

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) (310 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (134 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2195 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.9 g	<b>Sól:</b>	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 (872kcal)**

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) (261 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) (133 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	399.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	358.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.08 g	<b>Sól:</b>	9.65 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) Pomidor	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 Sałata Paszтет podlaski z kurczaka	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 Mandarynki Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 Herbata słod 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Polędwica 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 Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełbasa Szynkowa S(6) Jabłko Herbata niesł 250ml S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Polędwica sopocka S (6)	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 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
kanapka z serem białym S(1,7)	Wafle ryżowe	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan	Biszkopty	Kisiel z jabł 200ml S	Banan
<b>Energia:</b> Kcal <b>2333 = 9798 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,29 %</b> Kcal z białka <b>14,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,92 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2299 = 9651 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,08 %</b> Kcal z białka <b>14,12 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,78 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2278 = 9561 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,20 %</b> Kcal z białka <b>13,68 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,39 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2244 = 9413 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,81 %</b> Kcal z białka <b>14,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,87 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2265 = 9497 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>22,16 %</b> Kcal z białka <b>13,35 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,21 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2195 = 9200 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,51 %</b> Kcal z białka <b>13,18 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,53 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2354 = 9880 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,02 %</b> Kcal z białka <b>13,39 %</b> Kcal z węglowodanów <b>67,85 %</b>