

 23.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (889kcal)**

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
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Ser topiony, cheddar (121kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (791kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (487kcal)

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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	83.41 g
Tłuszcz:	72.23 g	Węglowodany ogółem:	327.77 g
Węglowodany przyswajalne:	292.19 g	Błonnik pokarmowy:	24.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.95 g	Sól:	7.19 g

 **24.01.2024** (środa)

► 08:00 Śniadanie (1003kcal)

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
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► 12:00 Obiad (846kcal)

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) (439 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Barszcz czere z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (482kcal)

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
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2423 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	68.24 g	Węglowodany ogółem:	373.32 g
Węglowodany przyswajalne:	316.57 g	Błonnik pokarmowy:	28.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.96 g	Sól:	10.12 g

25.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (870kcal)

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (1054kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (391 kcal)	1 porcja
Kap bia zasm 150g S(1) (144 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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (27kcal)**

Sok pomidorowy (27kcal) 2/3 szklanki (150ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2427 kcal	Białko ogółem:	86.7 g
Tłuszcz:	66.1 g	Węglowodany ogółem:	388.58 g
Węglowodany przyswajalne:	325.95 g	Błonnik pokarmowy:	41.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g	Sól:	9.5 g

 **26.01.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (842kcal)**

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

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

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

Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) 1 porcja

► **12:00 Obiad (787kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

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

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal) 1 porcja

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

Sur z kap kisz 180g S (189 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:	2213 kcal	Białko ogółem:	82.62 g
Tłuszcz:	63.26 g	Węglowodany ogółem:	339.08 g
Węglowodany przyswajalne:	304.01 g	Błonnik pokarmowy:	28.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.4 g	Sól:	9.37 g

 **27.01.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (815kcal)**

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
Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (972kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (558kcal)**

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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (56kcal)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	100.92 g
Tłuszcz:	71.82 g	Węglowodany ogółem:	347.19 g
Węglowodany przyswajalne:	312.06 g	Błonnik pokarmowy:	26.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.36 g	Sól:	11.12 g

 **28.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (833kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal)	80g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)

► **12:00 Obiad (977kcal)**

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) (333 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (556kcal)**

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2383 kcal	Białko ogółem:	75.66 g
Tłuszcz:	75.81 g	Węglowodany ogółem:	364.92 g
Węglowodany przyswajalne:	327.68 g	Błonnik pokarmowy:	34.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.69 g	Sól:	10.39 g

 **29.01.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (832kcal)**

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

► **12:00 Obiad (939kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 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:	2378 kcal	Białko ogółem:	91.13 g
Tłuszcz:	54.46 g	Węglowodany ogółem:	389.93 g
Węglowodany przyswajalne:	355.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g	Sól:	11.52 g

wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)	poniedziałek (2024-01-29)
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 Ogórek Ser topiony, cheddar	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 Parówki oleskie S (6) Ogórek kwaszony Musztarda	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 Paszтет wieprzowy Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Pomidor Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Jabłko Musztarda	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 beczi S Ogórek kwaszony
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	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 z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalawajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
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 kminkowa S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Krakowska podsusz. S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Ogórek	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 Kiełbasa wieprzowa Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2257 = 9467 kJ Kcal z tłuszczu 28,80 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 58,09 %	Energia: Kcal 2423 = 10158 kJ Kcal z tłuszczu 25,35 % Kcal z białka 15,03 % Kcal z węglowodanów 61,63 %	Energia: Kcal 2427 = 10176 kJ Kcal z tłuszczu 24,51 % Kcal z białka 14,29 % Kcal z węglowodanów 64,04 %	Energia: Kcal 2213 = 9278 kJ Kcal z tłuszczu 25,73 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 61,29 %	Energia: Kcal 2401 = 10061 kJ Kcal z tłuszczu 26,92 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 57,84 %	Energia: Kcal 2383 = 9984 kJ Kcal z tłuszczu 28,63 % Kcal z białka 12,70 % Kcal z węglowodanów 61,25 %	Energia: Kcal 2378 = 9985 kJ Kcal z tłuszczu 20,61 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 65,59 %