 09.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (594kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (74kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

**► 12:00 Obiad (967kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (83kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (398kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Połudwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	231.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.58 g	<b>Sól:</b>	9.74 g


**10.01.2024** (środa)

**► 08:00 Śniadanie (537kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (980kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 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)
Jabłko pieczone (195 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (400kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Pomidor (8kcal)	1/4 sztuki (40g)

**► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)

7 i 1/2 łyżki (150g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2137 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.09 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.34 g	<b>Sól:</b>	9.43 g


**11.01.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (552kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)

1 porcja

Pasztet wieprzowy (85kcal)

2 łyżki (40g)

**► 10:00 II Śniadanie (28kcal)**

Grejpfrut (28kcal)

1/4 sztuki (70g)

**► 12:00 Obiad (791kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)

1 porcja

Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)

1 porcja

Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)

1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)

4 sztuki (350g)

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)

1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (87kcal)**

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

1 porcja

**► 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (27kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	253.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.5 g	<b>Sól:</b>	11.98 g


**12.01.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (629kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser topiony, gouda (162kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (700kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

► **17:00 Kolacja (446kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
-----------------------------	----------------

Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2083 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.13 g	<b>Sól:</b>	8.89 g

 **13.01.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (585kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► **10:00 II Śniadanie (15kcal)**

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
------------------	------------------

► **12:00 Obiad (992kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (648 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (409kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
-----------------------------	----------------

Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2115 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.8 g	<b>Sól:</b>	9.52 g


**14.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (682kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Musztarda (33kcal)	2 łyżeczki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (74kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► **12:00 Obiad (881kcal)**

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (421kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal) 30g

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

**► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2167 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.97 g	<b>Sól:</b>	12.3 g


**15.01.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (618kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Ser topiony, edamski (151kcal) 3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (828kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal) 1 porcja

Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal) 1 porcja

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

► **15:00 Podwieczorek (17kcal)**

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

► **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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal) 1 porcja

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

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2080 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	221.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.88 g	<b>Sól:</b>	10.66 g



wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)	poniedziałek (2024-01-15)
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 niesł 250ml S Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Paszтет wieprzowy	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, gouda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Parówki oleskie S (6) Papryka czerwona Musztarda	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, edamski
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
Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Sok pomidorowy	Grejfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Wafle ryżowe
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perlowa Jabłko pieczone	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kielb 350g 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) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) 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
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Pomidor
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 niesł 250ml S Połędwica z piersi kurczaka Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Krakowska podsusz. S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa wieprzowa Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Schab z becuki S Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor
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 naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal 2206 = 9216 kJ Kcal z tłuszczu 32,87 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 51,88 %	<b>Energia:</b> Kcal 2137 = 8954 kJ Kcal z tłuszczu 25,99 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 63,10 %	<b>Energia:</b> Kcal 2002 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 27,07 % Kcal z białka 13,73 % Kcal z węglowodanów 62,03 %	<b>Energia:</b> Kcal 2083 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 25,76 % Kcal z białka 16,67 % Kcal z węglowodanów 60,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2115 = 8834 kJ Kcal z tłuszczu 34,46 % Kcal z białka 13,81 % Kcal z węglowodanów 53,70 %	<b>Energia:</b> Kcal 2167 = 9054 kJ Kcal z tłuszczu 35,73 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 51,67 %	<b>Energia:</b> Kcal 2080 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 16,15 % Kcal z węglowodanów 54,18 %