

 16.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (604kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (74kcal)

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

► 12:00 Obiad (778kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (326 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7) (286 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (486kcal)

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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Kalafior, gotowany (14kcal)	1/8 sztuki (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	78.58 g
Tłuszcz:	71.59 g	Węglowodany ogółem:	303.47 g
Węglowodany przyswajalne:	244.09 g	Błonnik pokarmowy:	34.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.49 g	Sól:	8.08 g


17.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (582kcal)

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (858kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (408kcal)

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

Papryka czerwona (16kcal) 1/5 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (75kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal) 2/3 szklanki (150ml)

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	81.47 g
Tłuszcz:	64.78 g	Węglowodany ogółem:	300.13 g
Węglowodany przyswajalne:	257.4 g	Błonnik pokarmowy:	33.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.32 g	Sól:	9.6 g

 **18.01.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (559kcal)**

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)

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (85kcal)**

Jabłko (85kcal) 1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (1109kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal) 1 porcja

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (604 kcal) 1 porcja

Ryż biały (275kcal) 1/3 szklanki (80g)

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (478kcal)**

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

► **20:00 Posiłek nocny (27kcal)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	89.43 g
Tłuszcz:	93.4 g	Węglowodany ogółem:	301.78 g
Węglowodany przyswajalne:	252.12 g	Błonnik pokarmowy:	36.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.36 g	Sól:	8.86 g


19.01.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (572kcal)**

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 bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► **10:00 II Śniadanie (100kcal)**

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

► **12:00 Obiad (726kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 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 niesł 250ml S (3 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:	2099 kcal	Białko ogółem:	88.85 g
Tłuszcz:	58.27 g	Węglowodany ogółem:	318.21 g
Węglowodany przyswajalne:	278.15 g	Błonnik pokarmowy:	32.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g	Sól:	9.86 g


20.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (538kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (15kcal)

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

► 12:00 Obiad (857kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Zapiekanki z ziemniakami z jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (445kcal)

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

Kresowiak S (6,9) (46kcal) 30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)


► 20:00 Posiłek nocny (98kcal)

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

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Białko ogółem:	69 g
Tłuszcz:	59.41 g	Węglowodany ogółem:	312.04 g
Węglowodany przyswajalne:	257.1 g	Błonnik pokarmowy:	30.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.4 g	Sól:	9.05 g


21.01.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (730kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal) 80g

Musztarda (33kcal) 2 łyżeczki (20g)

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

► 10:00 II Śniadanie (74kcal)

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

► 12:00 Obiad (889kcal)

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
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (394kcal)**

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
Ogórki kiszone (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (66kcal)**

Maślanka (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	89.86 g
Tłuszcz:	93.38 g	Węglowodany ogółem:	274.61 g
Węglowodany przyswajalne:	233.64 g	Błonnik pokarmowy:	30.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.23 g	Sól:	12.25 g

 **22.01.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (582kcal)**

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (803kcal)

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)

Ogórek kwaszony (18kcal) 2 i 1/2 sztuki (150g)

► 15:00 Podwieczorek (30kcal)

Grejpfrut (30kcal) 1/4 sztuki (75g)

► 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 (63kcal)

Banan (63kcal) 1/2 sztuki (65g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	75.01 g
Tłuszcz:	61.72 g	Węglowodany ogółem:	310.3 g
Węglowodany przyswajalne:	247.26 g	Błonnik pokarmowy:	36.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.28 g	Sól:	11.29 g

wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)	poniedziałek (2024-01-22)
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 Pomidor	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 Jabłko	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 Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Musztarda Ogórek kwaszony	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 Jabłko
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	Jabłko	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 Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Pierogi leniwe 250g (Cukrz) S(1,3,7)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa 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) Kap czer got 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 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	Kompot owoc 250ml S Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 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) Bur z jabł i ceb 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 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 Ogórek kwaszony
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	Grejpfrut
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 Kiełbasa wieprzowa Kalafior, gotowany	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Krakowska podsusz. S Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa wieprzowa Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kresowiak S (6,9) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Schab z becзки S Ogórci kiszzone	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	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Pomidor Wafle ryżowe	Maślanka	Banan
Energia: Kcal 2115 = 8855 kJ Kcal z tłuszczu 30,46 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 57,39 %	Energia: Kcal 2053 = 8595 kJ Kcal z tłuszczu 28,40 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 58,48 %	Energia: Kcal 2345 = 9806 kJ Kcal z tłuszczu 35,85 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 51,48 %	Energia: Kcal 2099 = 8806 kJ Kcal z tłuszczu 24,98 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 60,64 %	Energia: Kcal 2011 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 13,72 % Kcal z węglowodanów 62,07 %	Energia: Kcal 2245 = 9369 kJ Kcal z tłuszczu 37,44 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 48,93 %	Energia: Kcal 2037 = 8519 kJ Kcal z tłuszczu 27,27 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 60,93 %