

 23.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (595kcal)**

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

► 10:00 II Śniadanie (74kcal)

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

► 13:00 Obiad (825kcal)

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
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
Jarz z wod 200g D S (114 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

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

► 17:00 Kolacja (407kcal)

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 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:	2074 kcal	Białko ogółem:	87.37 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	277.8 g
Węglowodany przyswajalne:	218.72 g	Błonnik pokarmowy:	31.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.65 g	Sól:	7.44 g


24.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (713kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 13:00 Obiad (839kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (402kcal)

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

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	85.52 g
Tłuszcz:	64.54 g	Węglowodany ogółem:	324.67 g
Węglowodany przyswajalne:	284.87 g	Błonnik pokarmowy:	29.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.63 g	Sól:	9.95 g

 **25.01.2024 (czwartek)**

► **08:00 Śniadanie (568kcal)**

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)

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

► **10:00 II Śniadanie (28kcal)**

Grejpfrut (28kcal) 1/4 sztuki (70g)

► **13:00 Obiad (942kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal) 1 porcja

Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 kcal) 1 porcja

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

Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal) 1 porcja

Bur na gor 150g S (150 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (396kcal)**

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 Szynkowa 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:	2048 kcal	Białko ogółem:	72.05 g
Tłuszcz:	63.62 g	Węglowodany ogółem:	314.96 g
Węglowodany przyswajalne:	251.21 g	Błonnik pokarmowy:	42.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g	Sól:	9.7 g


26.01.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (547kcal)

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

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 13:00 Obiad (825kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
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 (99 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja

► 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

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:	2126 kcal	Białko ogółem:	88.43 g
Tłuszcz:	64.94 g	Węglowodany ogółem:	310.6 g
Węglowodany przyswajalne:	269.7 g	Błonnik pokarmowy:	33.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.8 g	Sól:	10.28 g


27.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (520kcal)

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

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

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 13:00 Obiad (1009kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (447 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczerek (58kcal)**

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

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

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	101.71 g
Tłuszcz:	74.91 g	Węglowodany ogółem:	274.46 g
Węglowodany przyswajalne:	237.67 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.72 g	Sól:	9.99 g

 **28.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (769kcal)**

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (74kcal)**

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

► 13:00 Obiad (852kcal)

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) (288 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (431kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	86.2 g
Tłuszcz:	76.7 g	Węglowodany ogółem:	317.49 g
Węglowodany przyswajalne:	276.7 g	Błonnik pokarmowy:	37.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.03 g	Sól:	11.07 g


29.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (507kcal)

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
Schab z beczki S (34kcal)	30g

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

► **10:00 II Śniadanie (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

► **13:00 Obiad (940kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal) 1 porcja

Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (17kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (469kcal)**

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

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	81.4 g
Tłuszcz:	58.21 g	Węglowodany ogółem:	315.76 g
Węglowodany przyswajalne:	264.44 g	Błonnik pokarmowy:	25.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g	Sól:	10.26 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) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, cheddar Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Parówki oleskie 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 Paszтет wieprzowy 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 Jaja gotowane Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Musztarda Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z beczi S Ogórek kwaszony
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	Grejpfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Wafle ryżowe
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Kompot owoc 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udło 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) Jarz z wod 200g D S	Kompot owoc 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D 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 Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap bia zasm 150g S(1) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Watr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	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) March z grosz got 180g S(1,7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
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 Kiełbasa kminkowa S (6) 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 Kiełbasa Szykowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ogórek kwaszony Kiełbasa wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 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 naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2074 = 8680 kJ Kcal z tłuszczu 32,03 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 53,58 %	Energia: Kcal 2174 = 9115 kJ Kcal z tłuszczu 26,72 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 59,74 %	Energia: Kcal 2048 = 8573 kJ Kcal z tłuszczu 27,96 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 61,52 %	Energia: Kcal 2126 = 8906 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 58,44 %	Energia: Kcal 2138 = 8938 kJ Kcal z tłuszczu 31,53 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 51,35 %	Energia: Kcal 2235 = 9358 kJ Kcal z tłuszczu 30,89 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 56,82 %	Energia: Kcal 2074 = 8690 kJ Kcal z tłuszczu 25,26 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 60,90 %