


09.01.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (778kcal)

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

► 12:00 Obiad (1064kcal)

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
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)
Bur na gor 150g S (150 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
Polędwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (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:	2408 kcal	Białko ogółem:	86.42 g
Tłuszcz:	74.42 g	Węglowodany ogółem:	359.83 g
Węglowodany przyswajalne:	320.42 g	Błonnik pokarmowy:	29.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.4 g	Sól:	10.07 g


10.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (846kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (912kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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)
Jabł piecz 150g S (75 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:	2332 kcal	Białko ogółem:	84.74 g
Tłuszcz:	62.36 g	Węglowodany ogółem:	372.93 g
Węglowodany przyswajalne:	312.2 g	Błonnik pokarmowy:	34.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.85 g	Sól:	9.46 g


11.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (854kcal)

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)

► 12:00 Obiad (677kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (514kcal)

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
Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	71.03 g
Tłuszcz:	48.39 g	Węglowodany ogółem:	348.13 g
Węglowodany przyswajalne:	299.41 g	Błonnik pokarmowy:	27.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.53 g	Sól:	10.16 g


12.01.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (854kcal)

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 kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► 12:00 Obiad (761kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2199 kcal	Białko ogółem:	77.53 g
Tłuszcz:	44.37 g	Węglowodany ogółem:	385.17 g
Węglowodany przyswajalne:	345.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.89 g	Sól:	9.78 g


13.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (880kcal)

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
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (874kcal)

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
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (489kcal)

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
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**

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	81.35 g
Tłuszcz:	64.15 g	Węglowodany ogółem:	358.76 g
Węglowodany przyswajalne:	321.54 g	Błonnik pokarmowy:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.61 g	Sól:	10.16 g


14.01.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (571kcal)

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
Schab z beczki S (45kcal)	40g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (961kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	70.78 g
Tłuszcz:	55.7 g	Węglowodany ogółem:	338.99 g
Węglowodany przyswajalne:	306.57 g	Błonnik pokarmowy:	29.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g	Sól:	9.82 g


15.01.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (884kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► 12:00 Obiad (723kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (533kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2198 kcal	Białko ogółem:	77.23 g
Tłuszcz:	46.43 g	Węglowodany ogółem:	376.97 g
Węglowodany przyswajalne:	336.19 g	Błonnik pokarmowy:	25.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.35 g	Sól:	9.05 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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S 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 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) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Paszтет wieprzowy	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S Papryka czerwona	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 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 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 Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Jarzynowa 300ml D 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 Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka na kefirze 300ml D 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 Cukier 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 Cukier Pomidorowa 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Połędwica z piersi kurczaka Kalafior, gotowany	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 Szynkowa S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2408 = 10085 kJ Kcal z tłuszczu 27,81 % Kcal z białka 14,36 % Kcal z węglowodanów 59,77 %	Energia: Kcal 2332 = 9774 kJ Kcal z tłuszczu 24,07 % Kcal z białka 14,54 % Kcal z węglowodanów 63,97 %	Energia: Kcal 2072 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 21,02 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 67,21 %	Energia: Kcal 2199 = 9239 kJ Kcal z tłuszczu 18,16 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 70,06 %	Energia: Kcal 2299 = 9637 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 62,42 %	Energia: Kcal 2089 = 8758 kJ Kcal z tłuszczu 24,00 % Kcal z białka 13,55 % Kcal z węglowodanów 64,91 %	Energia: Kcal 2198 = 9228 kJ Kcal z tłuszczu 19,01 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 68,60 %