

 16.01.2024 (wtorek)▶ **08:00 Śniadanie (781kcal)**

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)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

▶ **12:00 Obiad (859kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchew, gotowana w wodzie (75kcal)	7 i 1/4 sztuki (250g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (452 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (563kcal)**

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
Kalafior, gotowany w wodzie (11kcal)	1/8 porcji (60g)
Kielbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	69.45 g
Tłuszcz:	55.94 g	Węglowodany ogółem:	392.69 g
Węglowodany przyswajalne:	351.22 g	Błonnik pokarmowy:	34.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.35 g	Sól:	8.13 g


17.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (894kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (946kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g S (150 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:	2414 kcal	Białko ogółem:	85.42 g
Tłuszcz:	63.66 g	Węglowodany ogółem:	389.08 g
Węglowodany przyswajalne:	329.17 g	Błonnik pokarmowy:	33.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g	Sól:	9.98 g


18.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (844kcal)

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 podlaski z kurczaka (72kcal)	2 łyżki (40g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (984kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (555kcal)

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)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	87.18 g
Tłuszcz:	76.97 g	Węglowodany ogółem:	353.85 g
Węglowodany przyswajalne:	314.9 g	Błonnik pokarmowy:	29.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.82 g	Sól:	8.9 g

 19.01.2024 (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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (849kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (505kcal)

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	81.23 g
Tłuszcz:	56.04 g	Węglowodany ogółem:	373.51 g
Węglowodany przyswajalne:	313.25 g	Błonnik pokarmowy:	31.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g	Sól:	11.09 g


20.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (868kcal)

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

► 12:00 Obiad (951kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (501kcal)

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
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)
Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	76.66 g
Tłuszcz:	65.67 g	Węglowodany ogółem:	371.91 g
Węglowodany przyswajalne:	322.04 g	Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	9.97 g


21.01.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (774kcal)

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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (1037kcal)

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (513kcal)

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)
Schab z beczki S (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (66kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	80.02 g
Tłuszcz:	86.83 g	Węglowodany ogółem:	334.05 g
Węglowodany przyswajalne:	296.67 g	Błonnik pokarmowy:	27.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.51 g	Sól:	10.51 g


22.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (871kcal)

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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (882kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
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)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 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
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
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:	2344 kcal	Białko ogółem:	84.09 g
Tłuszcz:	61.11 g	Węglowodany ogółem:	378.11 g
Węglowodany przyswajalne:	336.42 g	Błonnik pokarmowy:	32.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.11 g	Sól:	10.68 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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	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 podlaski z kurczaka Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata	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 z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata	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 Jabłko
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 Marchew, gotowana w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 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 D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziem z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Cukier	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Cukier	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Jarzynowa 300ml D 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 Cukier
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 Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa wieprzowa	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 wieprzowa Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Brokuły, gotowane Kresowiak S (6,9)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Schab z beczi S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser bia z kef 60g S(7)
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	Pomidor	Maślanka	Banan
Energia: Kcal 2293 = 9648 kJ Kcal z tłuszczu 21,96 % Kcal z białka 12,12 % Kcal z węglowodanów 68,50 %	Energia: Kcal 2414 = 10114 kJ Kcal z tłuszczu 23,73 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 64,47 %	Energia: Kcal 2410 = 10111 kJ Kcal z tłuszczu 28,74 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 58,73 %	Energia: Kcal 2266 = 9519 kJ Kcal z tłuszczu 22,26 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 65,93 %	Energia: Kcal 2337 = 9796 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 63,66 %	Energia: Kcal 2390 = 9996 kJ Kcal z tłuszczu 32,70 % Kcal z białka 13,39 % Kcal z węglowodanów 55,91 %	Energia: Kcal 2344 = 9834 kJ Kcal z tłuszczu 23,46 % Kcal z białka 14,35 % Kcal z węglowodanów 64,52 %