

 09.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (626kcal)**

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) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)

**► 10:00 II Śniadanie (102kcal)**

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (705kcal)**

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) (86 kcal)	0.5 porcji
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

**► 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
Połudwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (30g)
Kalafior, gotowany (14kcal)	1/8 sztuki (60g)

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2059 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.56 g	<b>Sól:</b>	6.94 g


**10.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (696kcal)**

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) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (668kcal)**

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (168kcal)	1/2 woreczka (50g)
Jabł piecz 150g S (38 kcal)	0.5 porcji

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (537kcal)**

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, wędzona (93kcal)	1/4 sztuki (30g)

Pomidor (10kcal)

1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)

6 łyżek (150g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2165 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	65.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.48 g	<b>Sól:</b>	6.9 g


**11.01.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (776kcal)**

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) (111 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Bułka pszenna zwykła (218kcal) 1 sztuka (80g)

Pasztet z kurczaka (146kcal) 2 i 1/2 plastra (50g)

► **10:00 II Śniadanie (85kcal)**

Jabłko (85kcal) 1 sztuka (170g)

► **12:00 Obiad (601kcal)**

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) (68 kcal) 0.5 porcji

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) (63 kcal) 0.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

Sal 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 (597kcal)**

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
Kielbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2204 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.31 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.57 g	<b>Sól:</b>	7.78 g

 **12.01.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (719kcal)**

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► **10:00 II Śniadanie (133kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► **12:00 Obiad (515kcal)**

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (68 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 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


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

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2101 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	44.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	307.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.09 g	<b>Sól:</b>	6.83 g

 **13.01.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (745kcal)**

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) (108 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Bułka pszenna zwykła (218kcal) 1 sztuka (80g)

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

► **10:00 II Śniadanie (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal) 3/4 szklanki (200ml)

► **12:00 Obiad (481kcal)**

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) (128 kcal) 0.5 porcji

Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (266 kcal)

0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)

3 i 1/4 garści (16g)

► **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 (78kcal)**

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)

6 i 2/3 sztuki (20g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1927 kcal
<b>Tłuszcz:</b>	54.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.39 g

<b>Białko ogółem:</b>	57.15 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.13 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.46 g
<b>Sól:</b>	6.42 g



**14.01.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (544kcal)**

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 (34kcal)

30g

► **10:00 II Śniadanie (92kcal)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)

6 łyżek (150g)

► **12:00 Obiad (653kcal)**

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) (71 kcal)

0.5 porcji

Bitka schab dusz w sos wól 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	0.5 porcji
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

**► 15:00 Podwieczerek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1938 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	60.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.56 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.2 g	<b>Sól:</b>	7.85 g


**15.01.2024 (poniedziałek)**
**► 08:00 Śniadanie (734kcal)**

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) (123 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

**► 10:00 II Śniadanie (70kcal)**

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

**► 12:00 Obiad (587kcal)**

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) (91 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2051 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	45.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.78 g	<b>Sól:</b>	6.95 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
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 Bułka pszenna zwykła	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 Bułka pszenna zwykła Jaja gotowane	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 Bułka pszenna zwykła Paszтет z kurczaka	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 Bułka pszenna zwykła Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 Bułka pszenna zwykła Kielbasa wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S	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 Bułka pszenna zwykła Dżem truskawkowy, niskosłodzony
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
Drożdżówka z porzeczką	Biszkopty "Petitki" - LU	Jabłko	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
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) 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 Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	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) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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
Banan	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	Napój jabłkowy
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 Kielbasa wieprzowa, wędzona Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa wieprzowa 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 Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Biszkopty "Petitki" - LU	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal 2059 = 8623 kJ Kcal z tłuszczu 24,88 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 64,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2165 = 9067 kJ Kcal z tłuszczu 28,06 % Kcal z białka 12,15 % Kcal z węglowodanów 61,25 %	<b>Energia:</b> Kcal 2204 = 9237 kJ Kcal z tłuszczu 26,58 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 62,81 %	<b>Energia:</b> Kcal 2101 = 8824 kJ Kcal z tłuszczu 19,05 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 68,16 %	<b>Energia:</b> Kcal 1927 = 8086 kJ Kcal z tłuszczu 25,23 % Kcal z białka 11,86 % Kcal z węglowodanów 64,17 %	<b>Energia:</b> Kcal 1938 = 8115 kJ Kcal z tłuszczu 24,85 % Kcal z białka 12,57 % Kcal z węglowodanów 65,25 %	<b>Energia:</b> Kcal 2051 = 8616 kJ Kcal z tłuszczu 19,90 % Kcal z białka 12,96 % Kcal z węglowodanów 68,32 %