


16.01.2024 (wtorek)
► 08:00 Śniadanie (763kcal)

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
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (587kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	0.5 porcji
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (80 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (257 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 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:	2170 kcal	Białko ogółem:	66.63 g
Tłuszcz:	70.71 g	Węglowodany ogółem:	325.79 g
Węglowodany przyswajalne:	241.93 g	Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.83 g	Sól:	5.35 g


17.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (739kcal)

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) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

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

► 12:00 Obiad (611kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Bur na gor 150g S (75 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 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:	2096 kcal	Białko ogółem:	68.72 g
Tłuszcz:	58.52 g	Węglowodany ogółem:	331.49 g
Węglowodany przyswajalne:	242.5 g	Błonnik pokarmowy:	24.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.31 g	Sól:	5.84 g

 **18.01.2024 (czwartek)**

► **08:00 Śniadanie (718kcal)**

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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (45kcal)**

Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
-----------------	------------------

► **12:00 Obiad (673kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (302 kcal)	0.5 porcji
Ryż biały (172kcal)	1/4 szklanki (50g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 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
Kielbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	67.44 g
Tłuszcz:	79.36 g	Węglowodany ogółem:	297.62 g
Węglowodany przyswajalne:	224.07 g	Błonnik pokarmowy:	26.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.92 g	Sól:	4.53 g

 **19.01.2024 (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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (106kcal)**

Drożdżówka z serem (106kcal)	1/3 sztuki (40g)
------------------------------	------------------

► **12:00 Obiad (442kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (66 kcal)	0.5 porcji
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (87 kcal)	0.5 porcji
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (190kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)

► 17:00 Kolacja (573kcal)


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 jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal	Białko ogółem:	73.57 g
Tłuszcz:	61.68 g	Węglowodany ogółem:	317.03 g
Węglowodany przyswajalne:	225.43 g	Błonnik pokarmowy:	22.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.24 g	Sól:	5.56 g


20.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (733kcal)

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
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

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

► 12:00 Obiad (520kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	0.5 porcji
Zapiekanki z ziemniaków z jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (258 kcal)	0.5 porcji
Maślanka (44kcal)	1/3 szklanki (100ml)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 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 słodka 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:	1905 kcal	Białko ogółem:	55.83 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	302.54 g
Węglowodany przyswajalne:	231.28 g	Błonnik pokarmowy:	23.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g	Sól:	5.8 g


21.01.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (698kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słodka 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal)	80g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► **12:00 Obiad (616kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	0.5 porcji
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► **15:00 Podwieczerek (92kcal)**

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

► **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 (78kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	65.92 g
Tłuszcz:	75.63 g	Węglowodany ogółem:	296.78 g
Węglowodany przyswajalne:	254.07 g	Błonnik pokarmowy:	25.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.8 g	Sól:	7.95 g

 **22.01.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (757kcal)**

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

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

► 12:00 Obiad (542kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
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) (134 kcal)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa (168kcal)	1/2 woreczka (50g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 15:00 Podwieczerek (76kcal)

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

► 17:00 Kolacja (556kcal)

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
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 (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	65.89 g
Tłuszcz:	58.5 g	Węglowodany ogółem:	324.87 g
Węglowodany przyswajalne:	243.9 g	Błonnik pokarmowy:	23.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.01 g	Sól:	6.74 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
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 Ser gouda, tłusty Bułka pszenna Pomidor	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 Jaja gotowane Bułka pszenna Jabłko	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 Bułka pszenna Sałata	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) Bułka pszenna Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata	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) Bułka pszenna Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata	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 Jaja gotowane Bułka pszenna 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
Drożdżówka z jabłkiem	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 Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Cukier 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 Cukier	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 Cukier	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)	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
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 Cukier	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 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 jaj 60g 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 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	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Pomidor	Biszkopty "Petitki" - LU	Banan
Energia: Kcal 2170 = 9095 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 12,28 % Kcal z węglowodanów 60,05 %	Energia: Kcal 2096 = 8774 kJ Kcal z tłuszczu 25,13 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 63,26 %	Energia: Kcal 2136 = 8941 kJ Kcal z tłuszczu 33,44 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 55,73 %	Energia: Kcal 2088 = 8747 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 60,73 %	Energia: Kcal 1905 = 7976 kJ Kcal z tłuszczu 26,34 % Kcal z białka 11,72 % Kcal z węglowodanów 63,53 %	Energia: Kcal 2089 = 8731 kJ Kcal z tłuszczu 32,58 % Kcal z białka 12,62 % Kcal z węglowodanów 56,83 %	Energia: Kcal 2059 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 25,57 % Kcal z białka 12,80 % Kcal z węglowodanów 63,11 %