

 13.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (841kcal)**

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (1026kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
sur z kap pek z olejem S (10) (125 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (488kcal)

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 Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2455 kcal	Białko ogółem:	115.54 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	341.03 g
Węglowodany przyswajalne:	304.66 g	Błonnik pokarmowy:	27.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.49 g	Sól:	9.96 g

 **14.02.2024** (środa)

► 08:00 Śniadanie (849kcal)

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)

► 12:00 Obiad (842kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (220 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (435 kcal)	1 porcja
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 17:00 Kolacja (595kcal)

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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	80.78 g
Tłuszcz:	61.22 g	Węglowodany ogółem:	386.32 g
Węglowodany przyswajalne:	334.39 g	Błonnik pokarmowy:	26.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.41 g	Sól:	7.52 g

 **15.02.2024** (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (809kcal)

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
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (838kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (145 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
Kiełbasa Szykowa S(6) (35kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	78.7 g
Tłuszcz:	58.24 g	Węglowodany ogółem:	342.54 g
Węglowodany przyswajalne:	294.61 g	Błonnik pokarmowy:	32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.08 g	Sól:	11.86 g

 **16.02.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (896kcal)**

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (886kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

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

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal) 1 porcja

Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (321 kcal) 1 porcja

Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal) 1 porcja

► **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:	2413 kcal	Białko ogółem:	96.37 g
Tłuszcz:	59.19 g	Węglowodany ogółem:	389.05 g
Węglowodany przyswajalne:	343.67 g	Błonnik pokarmowy:	37.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.53 g	Sól:	10.04 g

17.02.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (841kcal)

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

Kielbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)

30g

Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)

1 porcja

Ogórek (7kcal)

1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (988kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (262 kcal)

1 porcja

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (364 kcal)

1 porcja

Ryż biały (275kcal)

1/3 szklanki (80g)

► 17:00 Kolacja (486kcal)

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

Półdewica sopocka S (6) (36kcal)

30g

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

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

Maślanka (88kcal) 3/4 szklanki (200ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	94.54 g
Tłuszcz:	71.26 g	Węglowodany ogółem:	354.69 g
Węglowodany przyswajalne:	289.72 g	Błonnik pokarmowy:	26.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g	Sól:	9.84 g

 **18.02.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (718kcal)**

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

Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal) 80g

Musztarda (17kcal) 1 łyżeczka (10g)

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

► **12:00 Obiad (911kcal)**

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)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (281 kcal) 1 porcja

Bur z jabł 150g S (152 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (606kcal)**

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)

Ser gouda, tłusty (127kcal) 1 i 2/3 plastra (40g)

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	79.11 g
Tłuszcz:	77.01 g	Węglowodany ogółem:	322.76 g
Węglowodany przyswajalne:	292.01 g	Błonnik pokarmowy:	27.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.03 g	Sól:	11.22 g

 **19.02.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (838kcal)**

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

Ogórki konserwowe (12kcal) 5 sztuk (50g)

► **12:00 Obiad (922kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal) 1 i 1/4 sztuki (100g)

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

► **17:00 Kolacja (646kcal)**

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

Jabłka pieczone (100kcal)

1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2442 kcal	Białko ogółem:	91.23 g
Tłuszcz:	71.28 g	Węglowodany ogółem:	372.23 g
Węglowodany przyswajalne:	329.2 g	Błonnik pokarmowy:	32.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.93 g	Sól:	11.48 g

wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)	sobota (2024-02-17)	niedziela (2024-02-18)	poniedziałek (2024-02-19)
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 Jaja gotowane Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydza na ml 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) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Herbata słod 250ml S Południca drobiowa S (6) Papryka czerwona	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) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Musztarda Ogórek kwaszony	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 becзки S Ogórki konserwowe
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) sur z kap pek z olejem S (10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłka pieczone	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 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	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap bia zasm 150g S(1)
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 Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Ogórek	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 Południca sopočka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Jabłka pieczone
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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2455 = 10288 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 55,56 %	Energia: Kcal 2378 = 9970 kJ Kcal z tłuszczu 23,17 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 64,98 %	Energia: Kcal 2159 = 9043 kJ Kcal z tłuszczu 24,28 % Kcal z białka 14,58 % Kcal z węglowodanów 63,46 %	Energia: Kcal 2413 = 10122 kJ Kcal z tłuszczu 22,08 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 64,49 %	Energia: Kcal 2403 = 10068 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 59,04 %	Energia: Kcal 2252 = 9427 kJ Kcal z tłuszczu 30,78 % Kcal z białka 14,05 % Kcal z węglowodanów 57,33 %	Energia: Kcal 2442 = 10237 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 60,97 %