

 06.02.2024 (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 (654kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (493kcal)**

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
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2088 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.25 g	<b>Sól:</b>	9.69 g


**07.02.2024** (środa)

**► 08:00 Śniadanie (795kcal)**

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
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (1003kcal)**

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) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (468kcal)**

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)
Półędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

### ► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)

6 łyżek (150g)



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	86.34 g
Tłuszcz:	54.79 g	Węglowodany ogółem:	395.69 g
Węglowodany przyswajalne:	333.16 g	Błonnik pokarmowy:	35.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.83 g	Sól:	10.66 g



08.02.2024 (czwartek)

### ► 08:00 Śniadanie (857kcal)

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

Paszтет wieprzowy (85kcal)

2 łyżki (40g)

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

### ► 12:00 Obiad (1036kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)

4 sztuki (350g)

Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)

1 porcja

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)

1 porcja

Bur z jabł 150g S (152 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

Kielbasa Szykowa S(6) (35kcal)

30g

Jabłko (45kcal)

1/2 sztuki (90g)

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2443 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.96 g	<b>Sól:</b>	10.83 g


**09.02.2024** (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (877kcal)**

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

Jaja gotowane (70kcal)

1 sztuka (50g)

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 (836kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)

4 sztuki (350g)

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)

1 porcja

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

1 porcja

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 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

Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	331.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.94 g	<b>Sól:</b>	9.89 g


**10.02.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (811kcal)**

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 Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (848kcal)**

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
Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal)	1 porcja
Maślanka (110kcal)	1 szklanka (250ml)

► **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

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

### ► 20:00 Posiłek nocny (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)



#### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2348 kcal	Białko ogółem:	82.09 g
Tłuszcz:	68.99 g	Węglowodany ogółem:	359.14 g
Węglowodany przyswajalne:	298.84 g	Błonnik pokarmowy:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.82 g	Sól:	10.33 g



11.02.2024 (niedziela)

### ► 08:00 Śniadanie (705kcal)

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

Pomidor (10kcal) 1/4 sztuki (50g)

### ► 12:00 Obiad (1039kcal)

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)

March got 180g D S (159 kcal) 1 porcja

Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal) 1 porcja

### ► 17:00 Kolacja (527kcal)

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)

Polędwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2288 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.95 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.48 g	<b>Sól:</b>	10.73 g

 **12.02.2024 (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 (945kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (240 kcal) 1 porcja

Jabł piecz 150g S (75 kcal) 1 porcja

Makaron bezjajeczny (291kcal) 1 szklanka (80g)

Barszcz czerwony zabieleny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (252 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (549kcal)**

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

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

## ► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	88.4 g
Tłuszcz:	60.21 g	Węglowodany ogółem:	390.33 g
Węglowodany przyswajalne:	345.46 g	Błonnik pokarmowy:	34.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	Sól:	11.69 g



wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)	poniedziałek (2024-02-12)
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 kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Sałata	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 Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane 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) Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Kresowiak S (6,9) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Pomidor	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 beczki 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	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 March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 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 z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekan z ziem z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron bezjajeczny Barszcz czerwony zabielany 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Polędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 2088 = 8756 kJ Kcal z tłuszczu 23,47 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 62,86 %	<b>Energia:</b> Kcal 2358 = 9892 kJ Kcal z tłuszczu 20,91 % Kcal z białka 14,65 % Kcal z węglowodanów 67,12 %	<b>Energia:</b> Kcal 2443 = 10245 kJ Kcal z tłuszczu 25,14 % Kcal z białka 13,51 % Kcal z węglowodanów 63,85 %	<b>Energia:</b> Kcal 2297 = 9642 kJ Kcal z tłuszczu 22,56 % Kcal z białka 14,90 % Kcal z węglowodanów 64,92 %	<b>Energia:</b> Kcal 2348 = 9844 kJ Kcal z tłuszczu 26,44 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 61,18 %	<b>Energia:</b> Kcal 2288 = 9585 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 54,01 %	<b>Energia:</b> Kcal 2401 = 10069 kJ Kcal z tłuszczu 22,57 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 65,03 %