

 **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 (967kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (416 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

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	115.63 g
Tłuszcz:	72.05 g	Węglowodany ogółem:	332.06 g
Węglowodany przyswajalne:	295.88 g	Błonnik pokarmowy:	25.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.5 g	Sól:	10.26 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 (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
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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
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

► 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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	54.46 g	Węglowodany ogółem:	370.52 g
Węglowodany przyswajalne:	320.5 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.79 g	Sól:	11.47 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 (764kcal)

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

Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (146 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

Sałata (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:	2291 kcal	Białko ogółem:	85.64 g
Tłuszcz:	61.51 g	Węglowodany ogółem:	359.29 g
Węglowodany przyswajalne:	299.6 g	Błonnik pokarmowy:	30.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g	Sól:	9.91 g


17.02.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (837kcal)

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

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

► 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 (515kcal)

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) (36kcal)

30g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Maślanka (88kcal)

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2428 kcal	Białko ogółem:	94.18 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	361.41 g
Węglowodany przyswajalne:	295.61 g	Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.67 g	Sól:	9.83 g


18.02.2024 (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 słod 250ml S (83 kcal)

1 porcja

Kielb. Senatorska S (6) (261kcal)

80g

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

► 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:	2232 kcal	Białko ogółem:	78.32 g
Tłuszcz:	76.36 g	Węglowodany ogółem:	320.19 g
Węglowodany przyswajalne:	289.58 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36 g	Sól:	10.15 g

19.02.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (836kcal)

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

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

► 12:00 Obiad (892kcal)

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) (250 kcal) 1 porcja

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

Sał z kef 60g S(7) (45 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:	2410 kcal	Białko ogółem:	90.73 g
Tłuszcz:	62.56 g	Węglowodany ogółem:	382.83 g
Węglowodany przyswajalne:	342.05 g	Błonnik pokarmowy:	30.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.43 g	Sól:	11.91 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 Połędwica drobiowa S (6) Jabłko	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 Kielbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata	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 beczki S Pomidor
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 Sał z kef 60g S(7) 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)	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 Bur z jabł 150g S 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)	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) Z kaszy kuskus 300ml 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 Sał z kef 60g S(7)
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 Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Brokuły, gotowane	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 Kielbasa Szynkowa S(6) Jabłko	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 Jabłko Połędwica sopocka S (6)	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 2401 = 10064 kJ Kcal z tłuszczu 27,01 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 55,32 %	Energia: Kcal 2378 = 9970 kJ Kcal z tłuszczu 23,17 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 64,98 %	Energia: Kcal 2233 = 9360 kJ Kcal z tłuszczu 21,95 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 66,37 %	Energia: Kcal 2291 = 9604 kJ Kcal z tłuszczu 24,16 % Kcal z białka 14,95 % Kcal z węglowodanów 62,73 %	Energia: Kcal 2428 = 10172 kJ Kcal z tłuszczu 26,45 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 59,54 %	Energia: Kcal 2232 = 9347 kJ Kcal z tłuszczu 30,79 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 57,38 %	Energia: Kcal 2410 = 10106 kJ Kcal z tłuszczu 23,36 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 63,54 %