

 **20.02.2024 (wtorek)****► 08:00 Śniadanie (776kcal)**

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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (973kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 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>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	327.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.94 g	<b>Sól:</b>	9.31 g



21.02.2024 (środa)

**► 08:00 Śniadanie (911kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► 12:00 Obiad (887kcal)**

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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 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)
Półdewca drobiowa S (6) (24kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2358 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.63 g	<b>Sól:</b>	11.28 g


**22.02.2024** (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
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Obiad (935kcal)**

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
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2342 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.37 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.31 g	<b>Sól:</b>	10.27 g


**23.02.2024 (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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (755kcal)**

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
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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
Salata (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>	2216 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	299.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.14 g	<b>Sól:</b>	9.8 g

#### 24.02.2024 (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

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

### ► 12:00 Obiad (941kcal)

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

Cukier (80kcal) ..... 1 i 2/3 łyżki (20g)

Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) ..... 1 porcja

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) ..... 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (335kcal) ..... 1 woreczek (100g)

Sal z kef 60g S(7) (45 kcal) ..... 1 porcja

### ► 17:00 Kolacja (505kcal)

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)

Wędzonka krotoszyńska (26kcal) 1 i 1/4 plastra (30g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2345 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	326.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.58 g	<b>Sól:</b>	10.33 g

 **25.02.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (788kcal)**

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal) 7 i 1/2 łyżki (150g)

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

► **12:00 Obiad (1004kcal)**

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 (124 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>	2336 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.43 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.22 g	<b>Sól:</b>	10.96 g



26.02.2024 (poniedziałek)

### ► 08:00 Śniadanie (840kcal)

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

Schab z beczki S (34kcal) 30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) 1 porcja

### ► 12:00 Obiad (929kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal) 1 porcja

Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) 1 porcja

Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (97 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

### ► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2383 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	395.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	347.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.67 g	<b>Sól:</b>	12.6 g



wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)	sobota (2024-02-24)	niedziela (2024-02-25)	poniedziałek (2024-02-26)
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) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski	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 Jabłko Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Schab z becзки S Jabłko Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Sał z kef 60g S(7) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml 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, perłowa Sał z kef 60g S(7)	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 Makaron bezjajeczny Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 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 Jabłko Wędzonka krotoszyńska	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) 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal 2342 = 9835 kJ Kcal z tłuszczu 24,91 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 62,13 %	<b>Energia:</b> Kcal 2358 = 9873 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 13,90 % Kcal z węglowodanów 63,36 %	<b>Energia:</b> Kcal 2342 = 9807 kJ Kcal z tłuszczu 26,78 % Kcal z białka 12,30 % Kcal z węglowodanów 63,35 %	<b>Energia:</b> Kcal 2342 = 9294 kJ Kcal z tłuszczu 22,87 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 64,92 %	<b>Energia:</b> Kcal 2345 = 9836 kJ Kcal z tłuszczu 24,30 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 63,93 %	<b>Energia:</b> Kcal 2336 = 9792 kJ Kcal z tłuszczu 31,49 % Kcal z białka 17,81 % Kcal z węglowodanów 52,98 %	<b>Energia:</b> Kcal 2383 = 10002 kJ Kcal z tłuszczu 20,41 % Kcal z białka 15,18 % Kcal z węglowodanów 66,31 %