

 20.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (540kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (967kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (465 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (408kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2115 kcal	Białko ogółem:	82.9 g
Tłuszcz:	52.95 g	Węglowodany ogółem:	339.11 g
Węglowodany przyswajalne:	285 g	Błonnik pokarmowy:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.14 g	Sól:	8.09 g


21.02.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (621kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (939kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (132 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (388kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja

Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	76.4 g
Tłuszcz:	72.25 g	Węglowodany ogółem:	318.22 g
Węglowodany przyswajalne:	265.77 g	Błonnik pokarmowy:	37.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.43 g	Sól:	14.81 g


22.02.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (555kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (24kcal)**

Grejpfrut (24kcal)	1/4 sztuki (60g)
--------------------	------------------

► **12:00 Obiad (1012kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (528 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja
Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (139 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
---	----------

► **17:00 Kolacja (396kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
-----------------------------	----------------

Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa 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:	2110 kcal	Białko ogółem:	71.57 g
Tłuszcz:	69.76 g	Węglowodany ogółem:	318.72 g
Węglowodany przyswajalne:	211.22 g	Błonnik pokarmowy:	46.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g	Sól:	12.07 g


23.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (553kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

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

► 12:00 Obiad (733kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 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**

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Białko ogółem:	87.27 g
Tłuszcz:	58.26 g	Węglowodany ogółem:	305.62 g
Węglowodany przyswajalne:	264.85 g	Błonnik pokarmowy:	33.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.26 g	Sól:	9.02 g


24.02.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (520kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal) 30g

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (942kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (335kcal)	1 woreczek (100g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (339 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (425kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 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**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	73.49 g
Tłuszcz:	66.13 g	Węglowodany ogółem:	304.85 g
Węglowodany przyswajalne:	252.3 g	Błonnik pokarmowy:	34.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g	Sól:	9.2 g



25.02.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (645kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g
Musztarda (17kcal)	1 łyżeczka (10g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal) 1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (966kcal)

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)

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

March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal) 1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

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

► 17:00 Kolacja (418kcal)

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal) 1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Polędwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

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

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	110.59 g
Tłuszcz:	78.06 g	Węglowodany ogółem:	287.24 g
Węglowodany przyswajalne:	247.62 g	Błonnik pokarmowy:	37.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.67 g	Sól:	11.15 g


26.02.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (507kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 12:00 Obiad (807kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (291kcal)	1 szklanka (80g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (168 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (90 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (206 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (100kcal)

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

► 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 niesł 250ml S (3 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:	2031 kcal	Białko ogółem:	88.4 g
Tłuszcz:	53.56 g	Węglowodany ogółem:	309.29 g
Węglowodany przyswajalne:	251.92 g	Błonnik pokarmowy:	27.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27 g	Sól:	12.42 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 niesł 250ml S Jaja gotowane Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, edamski Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 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 niesł 250ml S Jaja gotowane Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Senatorska S (6) Musztarda Sałata Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Schab z becuki S Ogórek kwaszony
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
Pomidor	Sok pomidorowy	Grejfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	Jabłko	Wafle ryżowe
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz 150g S Bur na gor 150g S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Ogórkowa z ryż 300ml 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 Ryba na parz 80g S(4) Kapuśniak z kap św 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 Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Sał z kef 60g S(7) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Makaron bezjajeczny Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Kefir, 2% tłuszczu
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 niesł 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Pomidor Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Jabłko Wędzonka krotoszyńska	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Polędwica sopocka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 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 naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2115 = 8882 kJ Kcal z tłuszczu 22,53 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 64,13 %	Energia: Kcal 2168 = 9066 kJ Kcal z tłuszczu 29,99 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 58,71 %	Energia: Kcal 2110 = 8820 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 13,57 % Kcal z węglowodanów 60,42 %	Energia: Kcal 2040 = 8557 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 17,11 % Kcal z węglowodanów 59,93 %	Energia: Kcal 2050 = 8579 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 59,48 %	Energia: Kcal 2223 = 9307 kJ Kcal z tłuszczu 31,60 % Kcal z białka 19,90 % Kcal z węglowodanów 51,69 %	Energia: Kcal 2031 = 8510 kJ Kcal z tłuszczu 23,73 % Kcal z białka 17,41 % Kcal z węglowodanów 60,91 %