
09.01.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (888kcal)**

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

► **12:00 Obiad (984kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (473kcal)**

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
Poładwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (30g)
Kalafior, gotowany w wodzie (11kcal)	1/8 porcji (60g)

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	96.75 g
Tłuszcz:	83.19 g	Węglowodany ogółem:	335.97 g
Węglowodany przyswajalne:	299.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.8 g	Sól:	10.97 g


10.01.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (827kcal)**

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► **12:00 Obiad (937kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (268kcal)	3/4 woreczka (80g)
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► **17:00 Kolacja (482kcal)**

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
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	78.85 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	373.43 g
Węglowodany przyswajalne:	313.99 g	Błonnik pokarmowy:	33.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.36 g	Sól:	9.54 g



11.01.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (854kcal)**

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)

▶ **12:00 Obiad (802kcal)**

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
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (125 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (597kcal)**


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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (27kcal)**

Sok pomidorowy (27kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	74.18 g
Tłuszcz:	60.47 g	Węglowodany ogółem:	371 g
Węglowodany przyswajalne:	319.64 g	Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g	Sól:	11.23 g


12.01.2024 (piątek)
► 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)
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 topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (761kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	73.42 g
Tłuszcz:	52.42 g	Węglowodany ogółem:	331.66 g
Węglowodany przyswajalne:	293.15 g	Błonnik pokarmowy:	31.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.92 g	Sól:	9.58 g



13.01.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (880kcal)

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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► 12:00 Obiad (874kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (489kcal)

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
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (56kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (56kcal)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	81.35 g
Tłuszcz:	64.15 g	Węglowodany ogółem:	358.76 g
Węglowodany przyswajalne:	321.54 g	Błonnik pokarmowy:	26.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.61 g	Sól:	10.16 g


14.01.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (789kcal)

Chleb baltonowski (254kcal)	2 i 3/4 kromki (100g)
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
Parówki oleskie S (6) (279kcal)	100g

► 12:00 Obiad (961kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (540kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	72.93 g
Tłuszcz:	79.69 g	Węglowodany ogółem:	337.33 g
Węglowodany przyswajalne:	304.23 g	Błonnik pokarmowy:	28.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.31 g	Sól:	10.88 g



15.01.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (954kcal)

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
Ser topiony, gouda (162kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (571kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
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**

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	79.46 g
Tłuszcz:	64.72 g	Węglowodany ogółem:	317.03 g
Węglowodany przyswajalne:	275.13 g	Błonnik pokarmowy:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.75 g	Sól:	10.07 g

wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)	poniedziałek (2024-01-15)
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 Ser gouda, tłusty	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 Jaja gotowane	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	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser topiony, edamski	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 wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Parówki oleskie S (6)	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 Ser topiony, gouda
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Jarzynowa 300ml D 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, perlowa Jabłka pieczone Cukier	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Pulp gotow drob 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g 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 Polędwica z piersi kurczaka Kalafior, gotowany w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Krakowska podsusz. S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa wieprzowa Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Schab z beczi S Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2435 = 10192 kJ Kcal z tłuszczu 30,75 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 55,19 %	Energia: Kcal 2338 = 9795 kJ Kcal z tłuszczu 25,06 % Kcal z białka 13,49 % Kcal z węglowodanów 63,89 %	Energia: Kcal 2280 = 9562 kJ Kcal z tłuszczu 23,87 % Kcal z białka 13,01 % Kcal z węglowodanów 65,09 %	Energia: Kcal 2043 = 8568 kJ Kcal z tłuszczu 23,09 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 64,94 %	Energia: Kcal 2299 = 9637 kJ Kcal z tłuszczu 25,11 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 62,42 %	Energia: Kcal 2307 = 9657 kJ Kcal z tłuszczu 31,09 % Kcal z białka 12,64 % Kcal z węglowodanów 58,49 %	Energia: Kcal 2139 = 8963 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 59,29 %