

 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 (967kcal)

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)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (475kcal)

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
Połudwica z piersi kurczaka (28kcal)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona (13kcal)	1/6 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2420 kcal	Białko ogółem:	96.82 g
Tłuszcz:	83.69 g	Węglowodany ogółem:	331.41 g
Węglowodany przyswajalne:	293.02 g	Błonnik pokarmowy:	29.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.91 g	Sól:	10.69 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 (965kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 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)
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (480kcal)

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 (8kcal)	1/4 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2364 kcal	Białko ogółem:	80.34 g
Tłuszcz:	65.22 g	Węglowodany ogółem:	379.06 g
Węglowodany przyswajalne:	317.66 g	Błonnik pokarmowy:	35.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.38 g	Sól:	9.6 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 (871kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
OGórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 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:	2349 kcal	Białko ogółem:	76.73 g
Tłuszcz:	62.5 g	Węglowodany ogółem:	381.54 g
Węglowodany przyswajalne:	329.37 g	Błonnik pokarmowy:	30.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.77 g	Sól:	13.01 g

 **12.01.2024** (piątek)

► 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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► 12:00 Obiad (978kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (413 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 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:	2416 kcal	Białko ogółem:	91.59 g
Tłuszcz:	54.06 g	Węglowodany ogółem:	404.85 g
Węglowodany przyswajalne:	362.36 g	Błonnik pokarmowy:	35.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.24 g	Sól:	9.82 g

 **13.01.2024** (sobota)

► 08:00 Śniadanie (797kcal)

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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► 12:00 Obiad (1072kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (337 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kiełb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (648 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:	2414 kcal	Białko ogółem:	83.38 g
Tłuszcz:	76 g	Węglowodany ogółem:	358.62 g
Węglowodany przyswajalne:	321.02 g	Błonnik pokarmowy:	26.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.61 g	Sól:	11.32 g

 **14.01.2024** (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (835kcal)

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
Musztarda (33kcal)	2 łyżeczki (20g)
Papryka czerwona (13kcal)	1/6 sztuki (40g)

► 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 (502kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Ogórek kwaszony (7kcal)	1 sztuka (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	74.83 g
Tłuszcz:	80.87 g	Węglowodany ogółem:	334.62 g
Węglowodany przyswajalne:	301.88 g	Błonnik pokarmowy:	28.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.37 g	Sól:	12.31 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 (730kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (554kcal)

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 (8kcal)	1/4 sztuki (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	89.6 g
Tłuszcz:	79.48 g	Węglowodany ogółem:	316.87 g
Węglowodany przyswajalne:	274.62 g	Błonnik pokarmowy:	29.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.16 g	Sól:	10.85 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 Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Parówki oleskie S (6) Musztarda Papryka czerwona	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 w 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Jabłka pieczone Cukier Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie zupa z soczewicy 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 Cukier Zalewajka na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kiełb 350g 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 w 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bigos 350g S(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 Połędwica z piersi kurczaka Papryka czerwona	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) Ogórek kwaszony	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 2420 = 10124 kJ Kcal z tłuszczu 31,12 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2364 = 9903 kJ Kcal z tłuszczu 24,83 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 64,14 %	Energia: Kcal 2349 = 9852 kJ Kcal z tłuszczu 23,95 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 64,97 %	Energia: Kcal 2416 = 10145 kJ Kcal z tłuszczu 20,14 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 67,03 %	Energia: Kcal 2414 = 10101 kJ Kcal z tłuszczu 28,33 % Kcal z białka 13,82 % Kcal z węglowodanów 59,42 %	Energia: Kcal 2315 = 9691 kJ Kcal z tłuszczu 31,44 % Kcal z białka 12,93 % Kcal z węglowodanów 57,82 %	Energia: Kcal 2296 = 9610 kJ Kcal z tłuszczu 31,16 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 55,20 %