

 16.01.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (898kcal)

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

► 12:00 Obiad (863kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Barszcz czere z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (452 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (563kcal)

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
Kalafior, gotowany w wodzie (11kcal)	1/8 porcji (60g)
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2414 kcal	Białko ogółem:	81 g
Tłuszcz:	65.88 g	Węglowodany ogółem:	389.54 g
Węglowodany przyswajalne:	346.63 g	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.08 g	Sól:	9.18 g

 17.01.2024 (środa)**► 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
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)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (1009kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 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)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (488kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2426 kcal	Białko ogółem:	92.41 g
Tłuszcz:	68.64 g	Węglowodany ogółem:	374.09 g
Węglowodany przyswajalne:	313.73 g	Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.71 g	Sól:	9.9 g

 **18.01.2024** (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (861kcal)

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)
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (984kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (558kcal)

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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2430 kcal	Białko ogółem:	87.89 g
Tłuszcz:	76.54 g	Węglowodany ogółem:	359.11 g
Węglowodany przyswajalne:	316.2 g	Błonnik pokarmowy:	29.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.73 g	Sól:	9.79 g

 **19.01.2024** (piątek)

► 08:00 Śniadanie (867kcal)

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
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (877kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kapuśniak z kap kisz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 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
Salata (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:	2375 kcal	Białko ogółem:	89.37 g
Tłuszcz:	56.68 g	Węglowodany ogółem:	391.07 g
Węglowodany przyswajalne:	348.98 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.37 g	Sól:	10.76 g

 **20.01.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (833kcal)**

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal) 30g

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

► **12:00 Obiad (951kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) 1 porcja

Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal) 1 porcja

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

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

► **17:00 Kolacja (501kcal)**

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

Brokuły, gotowane (21kcal) 2/3 porcji (60g)

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

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2341 kcal	Białko ogółem:	81.04 g
Tłuszcz:	65.98 g	Węglowodany ogółem:	366.43 g
Węglowodany przyswajalne:	318.84 g	Błonnik pokarmowy:	28.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.91 g	Sól:	10.19 g

 **21.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (777kcal)**

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

Kiełb. Senatorska S (6) (261kcal) 80g

Ogórek kwaszony (6kcal) 3/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (1037kcal)**

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)

Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal) 1 porcja

Bur z jabł 150g S (152 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

► **17:00 Kolacja (513kcal)**

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)

Schab z beczki S (34kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2344 kcal	Białko ogółem:	76.25 g
Tłuszcz:	84.77 g	Węglowodany ogółem:	331.36 g
Węglowodany przyswajalne:	299.68 g	Błonnik pokarmowy:	28.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.06 g	Sól:	11.41 g

 **22.01.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (907kcal)**

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

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (889kcal)**

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)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

Ogórki konserwowe (24kcal) 10 sztuk (100g)

► **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:	2410 kcal	Białko ogółem:	84.09 g
Tłuszcz:	66.83 g	Węglowodany ogółem:	382.38 g
Węglowodany przyswajalne:	337.24 g	Błonnik pokarmowy:	34.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.56 g	Sól:	10.91 g

wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)	poniedziałek (2024-01-22)
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 Pomidor	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 Pomidor	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 Ogórek	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) Papryka czerwona 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 z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Ogórek kwaszony	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 Jaja gotowane Jabłko
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 Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pierogi leniwe 250g S(1,3,7)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa 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 Cukier Kap czer got 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Cukier Kapuśniak z kap kisz 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 Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekan z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Cukier	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Cukier	Kompot owoc 250ml S Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa Cukier Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórki konserwowe
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 Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Krakowska podsusz. S Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa wieprzowa Ogórek kwaszony	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 Brokuły, gotowane Kresowiak S (6,9)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Schab z becзки S	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 2414 = 10143 kJ Kcal z tłuszczu 24,56 % Kcal z białka 13,42 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	Energia: Kcal 2426 = 10162 kJ Kcal z tłuszczu 25,46 % Kcal z białka 15,24 % Kcal z węglowodanów 61,68 %	Energia: Kcal 2430 = 10191 kJ Kcal z tłuszczu 28,35 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 59,11 %	Energia: Kcal 2375 = 9976 kJ Kcal z tłuszczu 21,48 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 62,61 %	Energia: Kcal 2341 = 9809 kJ Kcal z tłuszczu 25,37 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 62,61 %	Energia: Kcal 2344 = 9803 kJ Kcal z tłuszczu 32,55 % Kcal z białka 13,01 % Kcal z węglowodanów 56,55 %	Energia: Kcal 2410 = 10104 kJ Kcal z tłuszczu 24,96 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 63,47 %