

 23.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (750kcal)**

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) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser topiony, cheddar (121kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (109kcal)

Drożdżówka z jabłkiem (109kcal)	1/2 sztuki (40g)
---------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (502kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (86 kcal)	0.5 porcji
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (64 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Włoszczyzna krojona w paski (50kcal)	1 i 1/2 szklanki (150g)
Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	61.94 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	311.99 g
Węglowodany przyswajalne:	211.16 g	Błonnik pokarmowy:	24.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.8 g	Sól:	4.03 g


24.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (664kcal)

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) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (541kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (123 kcal)	0.5 porcji
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	0.5 porcji
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 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:	1951 kcal	Białko ogółem:	65.27 g
Tłuszcz:	47.5 g	Węglowodany ogółem:	322.55 g
Węglowodany przyswajalne:	235.31 g	Błonnik pokarmowy:	21.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.8 g	Sól:	4.69 g

 **25.01.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (724kcal)**

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) (111 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Bułka pszenna (218kcal) 1 sztuka (80g)

Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal) 2 i 1/2 łyżki (50g)

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

► **10:00 II Śniadanie (45kcal)**

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (569kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) 1 porcja

Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (92 kcal) 0.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

Bur na gor 150g S (75 kcal) 0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 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
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Brokuły (19kcal)	1/8 sztuki (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal	Białko ogółem:	61.75 g
Tłuszcz:	57.26 g	Węglowodany ogółem:	312.96 g
Węglowodany przyswajalne:	234.9 g	Błonnik pokarmowy:	30.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.46 g	Sól:	6.78 g


26.01.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (707kcal)

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
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (133kcal)

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (500kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (94 kcal)	0.5 porcji
Ryba na parz 80g S(4) (37 kcal)	0.5 porcji

► **15:00 Podwieczorek (190kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (40kcal)	3/4 łyżki (10g)

► **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
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:	2114 kcal	Białko ogółem:	73.43 g
Tłuszcz:	56.83 g	Węglowodany ogółem:	333.28 g
Węglowodany przyswajalne:	248.74 g	Błonnik pokarmowy:	21.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.39 g	Sól:	5.42 g

 **27.01.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (676kcal)**

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) (108 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **10:00 II Śniadanie (76kcal)**

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (583kcal)**

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

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	0.5 porcji
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (562kcal)**

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

► **20:00 Posiłek nocny (78kcal)**

Biszkopcy "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	66.49 g
Tłuszcz:	61.87 g	Węglowodany ogółem:	308.39 g
Węglowodany przyswajalne:	231.77 g	Błonnik pokarmowy:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.58 g	Sól:	6.73 g

 **28.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (740kcal)**

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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (92kcal)

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

► 12:00 Obiad (583kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (71 kcal) 0.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal) 3 sztuki (250g)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal) 0.5 porcji

March got 180g D S (80 kcal) 0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (63kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (63 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (511kcal)

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

Kalafior (16kcal) 1/3 porcji (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (70kcal)

Biszkopty (70kcal) 6 i 2/3 sztuki (20g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	64.95 g
Tłuszcz:	68.8 g	Węglowodany ogółem:	306.73 g
Węglowodany przyswajalne:	262.43 g	Błonnik pokarmowy:	28.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.75 g	Sól:	7.49 g


29.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (679kcal)

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) (123 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (218kcal)	1 sztuka (80g)
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biszkopty (70kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
--------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (536kcal)

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) (128 kcal)	0.5 porcji
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (276 kcal)	0.5 porcji
Sal z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1945 kcal	Białko ogółem:	68.19 g
Tłuszcz:	47.59 g	Węglowodany ogółem:	316.06 g
Węglowodany przyswajalne:	243.32 g	Błonnik pokarmowy:	17.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.27 g	Sól:	6.02 g

wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)	poniedziałek (2024-01-29)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
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 Bułka pszenna Ser topiony, cheddar Sałata	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 Bułka pszenna Kielbasa kminkowa S (6) Sałata	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 Bułka pszenna Paszтет podlaski z kurczaka Sałata	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bułka pszenna Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jaja gotowane Pomidor	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 Bułka pszenna Kielbasa Kresowiak S (6,9) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Jabłko	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 Bułka pszenna Schab z beczi S Sałata
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
Drożdżówka z jabłkiem	Biszkopty "Petitki" - LU	Jabłko	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna krojona w paski Masło ekstra	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka na kefirze 300ml D 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)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Napój jabłkowy
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 Kielbasa kminkowa S (6) Jabłko	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 Kielbasa Szynekowa S(6) Brokuły	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 Kielbasa wieprzowa Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Kalafior	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata
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
Biszkopty	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Biszkopty "Petitki" - LU	Biszkopty	Banan
Energia: Kcal 2005 = 8390 kJ Kcal z tłuszczu 27,06 % Kcal z białka 12,36 % Kcal z węglowodanów 66,24 %	Energia: Kcal 1951 = 8178 kJ Kcal z tłuszczu 21,91 % Kcal z białka 13,38 % Kcal z węglowodanów 66,13 %	Energia: Kcal 1971 = 8253 kJ Kcal z tłuszczu 26,15 % Kcal z białka 12,53 % Kcal z węglowodanów 63,51 %	Energia: Kcal 2114 = 8862 kJ Kcal z tłuszczu 24,19 % Kcal z białka 13,89 % Kcal z węglowodanów 63,06 %	Energia: Kcal 2033 = 8516 kJ Kcal z tłuszczu 27,39 % Kcal z białka 13,08 % Kcal z węglowodanów 60,68 %	Energia: Kcal 2059 = 8609 kJ Kcal z tłuszczu 30,07 % Kcal z białka 12,62 % Kcal z węglowodanów 59,59 %	Energia: Kcal 1945 = 8161 kJ Kcal z tłuszczu 22,02 % Kcal z białka 14,02 % Kcal z węglowodanów 65,00 %