

 06.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (841kcal)**

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (979kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (124 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (362 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 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 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:	2408 kcal	Białko ogółem:	96.61 g
Tłuszcz:	73.54 g	Węglowodany ogółem:	351.97 g
Węglowodany przyswajalne:	313.73 g	Błonnik pokarmowy:	30.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sól:	8.97 g

 **07.02.2024** (środa)

► 08:00 Śniadanie (798kcal)

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
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (987kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (390 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (468kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2345 kcal	Białko ogółem:	88.85 g
Tłuszcz:	64.25 g	Węglowodany ogółem:	368.31 g
Węglowodany przyswajalne:	305.38 g	Błonnik pokarmowy:	36.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.24 g	Sól:	12.05 g

 **08.02.2024** (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (870kcal)

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

► 12:00 Obiad (1028kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja

► 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 słod 250ml S (83 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:	2410 kcal	Białko ogółem:	83.38 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	377.67 g
Węglowodany przyswajalne:	327.1 g	Błonnik pokarmowy:	36.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g	Sól:	10.79 g

 **09.02.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (877kcal)**

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

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal) 1 porcja

► **12:00 Obiad (797kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal) 4 sztuki (350g)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal) 1 porcja

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

Sur z kap kisz 180g S (144 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

Salata (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:	2258 kcal	Białko ogółem:	84.5 g
Tłuszcz:	58.23 g	Węglowodany ogółem:	363.01 g
Węglowodany przyswajalne:	321.57 g	Błonnik pokarmowy:	34.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g	Sól:	9.5 g

 **10.02.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (815kcal)**

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

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

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (848kcal)**

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

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

Maślanka (110kcal) 1 szklanka (250ml)

► **17:00 Kolacja (606kcal)**

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	82.16 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	360.01 g
Węglowodany przyswajalne:	299.74 g	Błonnik pokarmowy:	24.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.83 g	Sól:	10.34 g

 **11.02.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (718kcal)**

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

Musztarda (17kcal) 1 łyżeczka (10g)

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

► **12:00 Obiad (1046kcal)**

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)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

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

► **17:00 Kolacja (498kcal)**

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

Połędwica 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:	2279 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	79.41 g	Węglowodany ogółem:	304.04 g
Węglowodany przyswajalne:	272.95 g	Błonnik pokarmowy:	29.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.5 g	Sól:	11.83 g

 **12.02.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (838kcal)**

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

Schab z beczki S (34kcal) 30g

Ogórki konserwowe (12kcal) 5 sztuk (50g)

► **12:00 Obiad (972kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) 1 porcja

Jabł piecz 150g S (75 kcal) 1 porcja

Makaron bezjajeczny (291kcal) 1 szklanka (80g)

Barszcz czerwony zabieleny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (252 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (549kcal)**

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

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2395 kcal	Białko ogółem:	88.19 g
Tłuszcz:	62.88 g	Węglowodany ogółem:	382.24 g
Węglowodany przyswajalne:	339.07 g	Błonnik pokarmowy:	32.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.6 g	Sól:	12.18 g

wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)	poniedziałek (2024-02-12)
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 Jaja gotowane Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Ogórek kwaszony	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 Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Jabłko 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 Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Musztarda 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 Schab z beczi S Ogórki konserwowe
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Ryba na parz 80g S(4) Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier March z grosz got 180g S(1,7) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron bezjajeczny Barszcz czerwony zabielały 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Ogórek	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 Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Polędwica sopocka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2408 = 10099 kJ Kcal z tłuszczu 27,49 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 58,47 %	Energia: Kcal 2345 = 9815 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 62,82 %	Energia: Kcal 2410 = 10107 kJ Kcal z tłuszczu 26,00 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 62,68 %	Energia: Kcal 2258 = 9474 kJ Kcal z tłuszczu 23,21 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 64,31 %	Energia: Kcal 2352 = 9860 kJ Kcal z tłuszczu 26,40 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 61,23 %	Energia: Kcal 2279 = 9548 kJ Kcal z tłuszczu 31,36 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2395 = 10042 kJ Kcal z tłuszczu 23,63 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 63,84 %