

 20.02.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (776kcal)**

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)
Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (901kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 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:	2265 kcal	Białko ogółem:	85.52 g
Tłuszcz:	56.81 g	Węglowodany ogółem:	362.7 g
Węglowodany przyswajalne:	330.19 g	Błonnik pokarmowy:	25.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.12 g	Sól:	9.28 g

 21.02.2024 (środa)**► 08:00 Śniadanie (911kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 12:00 Obiad (982kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (328 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (132 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)
Półdewca drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2453 kcal	Białko ogółem:	88.22 g
Tłuszcz:	75.21 g	Węglowodany ogółem:	370.46 g
Węglowodany przyswajalne:	302.19 g	Błonnik pokarmowy:	35.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36 g	Sól:	13.74 g

 **22.02.2024** (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (857kcal)

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

► 12:00 Obiad (998kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Kap czer got 150g S (133 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (514kcal)

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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------



Wartość energetyczna:	2405 kcal	Białko ogółem:	76.83 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	384.1 g
Węglowodany przyswajalne:	286.65 g	Błonnik pokarmowy:	36.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.53 g	Sól:	12.2 g


23.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (848kcal)

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)
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 (903kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 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:	2335 kcal	Białko ogółem:	87.06 g
Tłuszcz:	61.71 g	Węglowodany ogółem:	371.82 g
Węglowodany przyswajalne:	330.53 g	Błonnik pokarmowy:	33.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.7 g	Sól:	9.91 g

 **24.02.2024 (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

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

Ogórek (7kcal) 1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (941kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) 1 porcja

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

Kasza jęczmienna, perłowa (335kcal) 1 woreczek (100g)

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (505kcal)**

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)

Wędzonka krotoszyńska (26kcal) 1 i 1/4 plastra (30g)

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2349 kcal	Białko ogółem:	81.66 g
Tłuszcz:	63.33 g	Węglowodany ogółem:	375.68 g
Węglowodany przyswajalne:	327.05 g	Błonnik pokarmowy:	30.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.59 g	Sól:	10.34 g

 **25.02.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (805kcal)**

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

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

Musztarda (17kcal) 1 łyżeczka (10g)

Sałata (3kcal) 1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (984kcal)**

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)

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

March z grosz got 180g S(1,7) (104 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

Polędwica 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:	2304 kcal	Białko ogółem:	104.72 g
Tłuszcz:	82.21 g	Węglowodany ogółem:	299.4 g
Węglowodany przyswajalne:	268.8 g	Błonnik pokarmowy:	28.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.24 g	Sól:	11.18 g

26.02.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (801kcal)

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

Schab z beczki S (34kcal) 30g

Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal) 1 porcja

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

► 12:00 Obiad (1029kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

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

Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal) 1 porcja

Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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:	2444 kcal	Białko ogółem:	91.66 g
Tłuszcz:	61.93 g	Węglowodany ogółem:	390.51 g
Węglowodany przyswajalne:	344.57 g	Błonnik pokarmowy:	28.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g	Sól:	13.51 g

wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)	sobota (2024-02-24)	niedziela (2024-02-25)	poniedziałek (2024-02-26)
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) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Sałata Ser topiony, edamski	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 Pasztet wieprzowy Sałata	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 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 Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Musztarda Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Schab z beczi S Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ogórek kwaszony
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 Sał z kef 60g S(7) Kalafiorowa 300ml 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)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fasolowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap czer got 150g S Ogórkowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml 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, perłowa Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron bezjajeczny Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7) Sos pomid 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 Szynkowa S(6) Jabłko	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 Jabłko Wędzonka krotoszyńska	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) 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2265 = 9518 kJ Kcal z tłuszczu 22,57 % Kcal z białka 15,10 % Kcal z węglowodanów 64,05 %	Energia: Kcal 2453 = 10260 kJ Kcal z tłuszczu 27,59 % Kcal z białka 14,39 % Kcal z węglowodanów 60,41 %	Energia: Kcal 2405 = 10069 kJ Kcal z tłuszczu 25,70 % Kcal z białka 12,78 % Kcal z węglowodanów 63,88 %	Energia: Kcal 2335 = 9801 kJ Kcal z tłuszczu 23,79 % Kcal z białka 14,91 % Kcal z węglowodanów 63,70 %	Energia: Kcal 2349 = 9852 kJ Kcal z tłuszczu 24,26 % Kcal z białka 13,91 % Kcal z węglowodanów 63,97 %	Energia: Kcal 2304 = 9655 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 51,98 %	Energia: Kcal 2444 = 10249 kJ Kcal z tłuszczu 22,81 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 63,91 %