

 06.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (547kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal)	1 sztuka (170g)
-----------------	-----------------

► 12:00 Obiad (978kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) (157 kcal)	1 porcja
Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (378 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (408kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2201 kcal	Białko ogółem:	91.02 g
Tłuszcz:	74.54 g	Węglowodany ogółem:	305.35 g
Węglowodany przyswajalne:	246.94 g	Błonnik pokarmowy:	34.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.16 g	Sól:	8.75 g


07.02.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (508kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

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

► 12:00 Obiad (907kcal)

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

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

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

► 17:00 Kolacja (388kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)

7 i 1/2 łyżki (150g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	81.15 g
Tłuszcz:	60.23 g	Węglowodany ogółem:	304.16 g
Węglowodany przyswajalne:	258.66 g	Błonnik pokarmowy:	36.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g	Sól:	11.87 g


08.02.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (568kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pasztet wieprzowy (85kcal)	2 łyżki (40g)
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (24kcal)

Grejpfrut (24kcal)	1/4 sztuki (60g)
--------------------	------------------

► 12:00 Obiad (1034kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (293 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (87kcal)

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)	1 porcja
---	----------

► 17:00 Kolacja (396kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)


Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa 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:	2145 kcal	Białko ogółem:	76.43 g
Tłuszcz:	73 g	Węglowodany ogółem:	313.22 g
Węglowodany przyswajalne:	257.93 g	Błonnik pokarmowy:	40.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.38 g	Sól:	9.76 g


09.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (582kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 10:00 II Śniadanie (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (717kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sur z kap kisz 180g S (144 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (150kcal)

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (446kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2053 kcal	Białko ogółem:	85.78 g
Tłuszcz:	59.92 g	Węglowodany ogółem:	306.55 g
Węglowodany przyswajalne:	265.74 g	Błonnik pokarmowy:	33.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	8.61 g


10.02.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (520kcal)

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kielbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (17kcal)

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

► 12:00 Obiad (824kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (571 kcal)	1 porcja
Maślanka (110kcal)	1 szklanka (250ml)

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 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 niesł 250ml S (3 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:	2028 kcal	Białko ogółem:	78.26 g
Tłuszcz:	67.81 g	Węglowodany ogółem:	286.53 g
Węglowodany przyswajalne:	224.77 g	Błonnik pokarmowy:	26.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.01 g	Sól:	9.25 g


11.02.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (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 niesł 250ml S (3 kcal) 1 porcja

Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal) 80g

Musztarda (17kcal) 1 łyżeczka (10g)

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

► 10:00 II Śniadanie (74kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal) 3/4 szklanki (200ml)

► 12:00 Obiad (966kcal)

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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (166 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczerek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
--	----------

► **17:00 Kolacja (418kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 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:	2125 kcal	Białko ogółem:	110.48 g
Tłuszcz:	75.39 g	Węglowodany ogółem:	267.14 g
Węglowodany przyswajalne:	230.95 g	Błonnik pokarmowy:	34.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.5 g	Sól:	12.08 g



12.02.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (513kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Ogórki konserwowe (12kcal)	5 sztuk (50g)

► **10:00 II Śniadanie (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 12:00 Obiad (907kcal)

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
Barszcz czerwony zabieleny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (252 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty (306kcal)	1 szklanka (90g)

► 15:00 Podwieczorek (17kcal)

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

► 17:00 Kolacja (469kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	81.12 g
Tłuszcz:	58.7 g	Węglowodany ogółem:	305.92 g
Węglowodany przyswajalne:	187.9 g	Błonnik pokarmowy:	39.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.03 g	Sól:	10.91 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) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szykowa S(6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 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 niesł 250ml S Jaja gotowane Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa 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) Herbata niesł 250ml S Schab z beczi S Ogórki konserwowe
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
Jabłko	Sok pomidorowy	Grejpfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Wafle ryżowe
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sur z kap pek z kef 150g S(3,7,10) Zupa z soczewicy 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bigos 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak z kap św 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) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarzynowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sur z kap kisz 180g S	Kompot owoc 250ml S Ryżowa 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	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Barszcz czerwony zabielały 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron peñoziarnisty
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Pomidor
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 niesł 250ml S Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Pomidor Polędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szykowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Ser gouda, tłusty Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Polędwica sopočka S (6) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 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 naturalny, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2201 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 55,49 %	Energia: Kcal 2023 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 26,80 % Kcal z białka 16,05 % Kcal z węglowodanów 60,14 %	Energia: Kcal 2145 = 8978 kJ Kcal z tłuszczu 30,63 % Kcal z białka 14,25 % Kcal z węglowodanów 58,41 %	Energia: Kcal 2053 = 8605 kJ Kcal z tłuszczu 26,27 % Kcal z białka 16,71 % Kcal z węglowodanów 59,73 %	Energia: Kcal 2028 = 8488 kJ Kcal z tłuszczu 30,09 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 56,51 %	Energia: Kcal 2125 = 8896 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 20,80 % Kcal z węglowodanów 50,29 %	Energia: Kcal 2025 = 8462 kJ Kcal z tłuszczu 26,09 % Kcal z białka 16,02 % Kcal z węglowodanów 60,43 %