

 13.02.2024 (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 (17kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (1070kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
sur z kap pek z olejem S (10) (197 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	226.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.85 g	<b>Sól:</b>	10.03 g


**14.02.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (594kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (818kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)
Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (488 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (515kcal)**

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)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2147 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	205.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.25 g	<b>Sól:</b>	8.24 g


**15.02.2024 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (507kcal)**

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
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (24kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (954kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Kap kisz zasm 150g S(1) (162 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (179 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2004 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.75 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.74 g	<b>Sól:</b>	12.09 g

**16.02.2024** (piątek)**► 08:00 Śniadanie (601kcal)**

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (780kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (120 kcal)	1 porcja
Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (150kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (493kcal)**

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)
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2182 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.87 g	<b>Sól:</b>	9.24 g


**17.02.2024 (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 (15kcal)**

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
------------------	------------------

**► 12:00 Obiad (1069kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały (344kcal)	1/2 szklanki (100g)

**► 15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (406kcal)**

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

Półdewica sopocka S (6) (36kcal) ..... 30g

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

**► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2156 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.89 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.69 g	<b>Sól:</b>	8.63 g


**18.02.2024** (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 (800kcal)**

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczerek (92kcal)**

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 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 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 (17kcal)**

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



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2067 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	243.36 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.01 g	<b>Sól:</b>	11.47 g



**19.02.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (507kcal)**

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

► **10:00 II Śniadanie (83kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (941kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (244 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (15kcal)**

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
------------------	------------------

**► 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2093 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.05 g	<b>Sól:</b>	11.65 g



wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)	sobota (2024-02-17)	niedziela (2024-02-18)	poniedziałek (2024-02-19)
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 Ser gouda, tłusty	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Polędwica drobiowa S (6) 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 Ser bia z kef 60g S(7) 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 becзки S Ogórek kwaszony
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
Pomidor	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 Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) sur z kap pek z olejem S (10) Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłka pieczone Makaron pełnoziarnisty z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kap kisz zasm 150g S(1) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grochowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kap bia zasm 150g S(1) 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
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 Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Polędwica sopocka S (6) Papryka czerwona	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 Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Jabłko
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	Maślanka	Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 2225 = 9302 kJ Kcal z tłuszczu 31,45 % Kcal z białka 19,96 % Kcal z węglowodanów 50,60 %	<b>Energia:</b> Kcal 2147 = 8980 kJ Kcal z tłuszczu 28,30 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 56,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 2004 = 8375 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 15,01 % Kcal z węglowodanów 59,63 %	<b>Energia:</b> Kcal 2182 = 9144 kJ Kcal z tłuszczu 25,30 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 59,61 %	<b>Energia:</b> Kcal 2156 = 9031 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 56,80 %	<b>Energia:</b> Kcal 2067 = 8644 kJ Kcal z tłuszczu 31,75 % Kcal z białka 17,14 % Kcal z węglowodanów 54,02 %	<b>Energia:</b> Kcal 2093 = 8767 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 60,39 %