

 13.02.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (778kcal)**

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

► 12:00 Obiad (693kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	79.15 g
Tłuszcz:	51.91 g	Węglowodany ogółem:	329.74 g
Węglowodany przyswajalne:	294.72 g	Błonnik pokarmowy:	25.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26 g	Sól:	9.56 g


14.02.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (849kcal)

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

► 12:00 Obiad (842kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (220 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (435 kcal)	1 porcja
Jabłka pieczone (100kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 17:00 Kolacja (454kcal)

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 (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	74.67 g
Tłuszcz:	47.84 g	Węglowodany ogółem:	387.94 g
Węglowodany przyswajalne:	335.25 g	Błonnik pokarmowy:	27.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g	Sól:	6.48 g

 15.02.2024 (czwartek)**► 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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (845kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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)
-------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	54.46 g	Węglowodany ogółem:	370.52 g
Węglowodany przyswajalne:	320.5 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.79 g	Sól:	11.47 g


16.02.2024 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (896kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (764kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (146 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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Pasta z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	82.57 g
Tłuszcz:	55.08 g	Węglowodany ogółem:	360.1 g
Węglowodany przyswajalne:	300.35 g	Błonnik pokarmowy:	30.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.24 g	Sól:	10.96 g


17.02.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (837kcal)

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

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

Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal) 1 porcja

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

► 12:00 Obiad (964kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (364 kcal) 1 porcja

Ryż biały (275kcal) 1/3 szklanki (80g)

Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 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 słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

Poledwica sopocka S (6) (36kcal) 30g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2404 kcal	Białko ogółem:	94.6 g
Tłuszcz:	65.3 g	Węglowodany ogółem:	369.15 g
Węglowodany przyswajalne:	302.71 g	Błonnik pokarmowy:	27.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sól:	9.83 g


18.02.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (698kcal)

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

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

► 12:00 Obiad (873kcal)

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)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal) 1 porcja

Bur z jabł 150g S (152 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (527kcal)

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)

Połędwica sopocka S (6) (48kcal) 40g

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	73.69 g
Tłuszcz:	65.3 g	Węglowodany ogółem:	320.54 g
Węglowodany przyswajalne:	289.93 g	Błonnik pokarmowy:	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.58 g	Sól:	10.37 g


19.02.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (836kcal)

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

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

► 12:00 Obiad (885kcal)

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

Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal) 1 porcja

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

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (568kcal)

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

Jabłko (45kcal)

1/2 sztuki (90g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	92.39 g
Tłuszcz:	50.78 g	Węglowodany ogółem:	386.66 g
Węglowodany przyswajalne:	347.43 g	Błonnik pokarmowy:	30.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.08 g	Sól:	10.96 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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S 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 Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 Połędwica drobiowa S (6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kielbasa Kresowiak S (6,9) Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Sałata	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 becзки S Pomidor
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 Sał z kef 60g S(7) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabłka pieczone	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 Sał z kef 60g S(7)
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 Krakowska podsusz. S (6) Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Pasta z biał jaj 50g D S(3,10)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2064 = 8664 kJ Kcal z tłuszczu 22,64 % Kcal z białka 15,34 % Kcal z węglowodanów 63,90 %	Energia: Kcal 2237 = 9392 kJ Kcal z tłuszczu 19,25 % Kcal z białka 13,35 % Kcal z węglowodanów 69,37 %	Energia: Kcal 2233 = 9360 kJ Kcal z tłuszczu 21,95 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 66,37 %	Energia: Kcal 2223 = 9327 kJ Kcal z tłuszczu 22,30 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 64,80 %	Energia: Kcal 2404 = 10081 kJ Kcal z tłuszczu 24,45 % Kcal z białka 15,74 % Kcal z węglowodanów 61,42 %	Energia: Kcal 2115 = 8863 kJ Kcal z tłuszczu 27,79 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 60,62 %	Energia: Kcal 2325 = 9762 kJ Kcal z tłuszczu 19,66 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 66,52 %