

 30.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (799kcal)**

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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (1023kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Jarz z wod 200g D S (114 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (517kcal)

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)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2439 kcal	Białko ogółem:	117.09 g
Tłuszcz:	72.92 g	Węglowodany ogółem:	340.66 g
Węglowodany przyswajalne:	301.85 g	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	10.74 g


31.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (830kcal)

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (1030kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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:	2420 kcal	Białko ogółem:	82.63 g
Tłuszcz:	67.46 g	Węglowodany ogółem:	385.32 g
Węglowodany przyswajalne:	277.56 g	Błonnik pokarmowy:	35.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.75 g	Sól:	10.19 g


01.02.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (899kcal)

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (855kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (479kcal)

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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	67.59 g
Tłuszcz:	57.96 g	Węglowodany ogółem:	386.8 g
Węglowodany przyswajalne:	332.26 g	Błonnik pokarmowy:	41.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.99 g	Sól:	9.52 g

 **02.02.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (854kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (900kcal)**

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
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (573kcal)**

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
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

Wartość energetyczna:	2385 kcal	Białko ogółem:	85.98 g
Tłuszcz:	64.5 g	Węglowodany ogółem:	377.28 g
Węglowodany przyswajalne:	339.69 g	Błonnik pokarmowy:	29.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g	Sól:	10.08 g


03.02.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (818kcal)

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

Pomidor (10kcal)

1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (834kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)

1 porcja

Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)

1 porcja

► 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 (74kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	64.14 g	Węglowodany ogółem:	363.41 g
Węglowodany przyswajalne:	327.18 g	Błonnik pokarmowy:	27.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.38 g	Sól:	10.74 g



04.02.2024 (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 (985kcal)**

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)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (540kcal)**

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)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	71.1 g
Tłuszcz:	82.97 g	Węglowodany ogółem:	314.24 g
Węglowodany przyswajalne:	283.61 g	Błonnik pokarmowy:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.09 g	Sól:	9.75 g

 **05.02.2024 (poniedziałek)**

► **08:00 Śniadanie (871kcal)**

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (920kcal)**

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) (223 kcal) 1 porcja

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

Kasza jęczmienna, perłowa (268kcal) 3/4 woreczka (80g)

► **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:	2376 kcal	Białko ogółem:	85.47 g
Tłuszcz:	63.28 g	Węglowodany ogółem:	380.97 g
Węglowodany przyswajalne:	334.01 g	Błonnik pokarmowy:	36.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.35 g	Sól:	11.54 g

wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)	sobota (2024-02-03)	niedziela (2024-02-04)	poniedziałek (2024-02-05)
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 Kiełbasa Szynekowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Sałata	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 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) Sałata	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) Pomidor	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 beczki S Jabłko
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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarz z wod 200g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Sur z mar i jab na kef 200g S(7)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g 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 Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Kasza jęczmienna, perłowa
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 Jabłko Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	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) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Past z jaj 60g S(3,10)	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 Jabłko Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	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	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2439 = 10227 kJ Kcal z tłuszczu 26,91 % Kcal z białka 19,20 % Kcal z węglowodanów 55,87 %	Energia: Kcal 2420 = 10127 kJ Kcal z tłuszczu 25,09 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 63,69 %	Energia: Kcal 2269 = 9521 kJ Kcal z tłuszczu 22,99 % Kcal z białka 11,92 % Kcal z węglowodanów 68,19 %	Energia: Kcal 2385 = 10014 kJ Kcal z tłuszczu 24,34 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 63,28 %	Energia: Kcal 2332 = 9779 kJ Kcal z tłuszczu 24,75 % Kcal z białka 14,75 % Kcal z węglowodanów 62,33 %	Energia: Kcal 2240 = 9368 kJ Kcal z tłuszczu 33,34 % Kcal z białka 12,70 % Kcal z węglowodanów 56,11 %	Energia: Kcal 2376 = 9955 kJ Kcal z tłuszczu 23,97 % Kcal z białka 14,39 % Kcal z węglowodanów 64,14 %