

 30.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (509kcal)**

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 (7kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 10:00 II Śniadanie (74kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (983kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Warz na parz z fas i bruks 200g S (154 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (83kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (437kcal)**

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 Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2186 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	221.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.92 g	<b>Sól:</b>	9.75 g


**31.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (553kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (36kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (944kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (94kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (400kcal)**

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) (36kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2117 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	233.03 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.95 g	<b>Sól:</b>	11.93 g


**01.02.2024 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (597kcal)**

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

**► 10:00 II Śniadanie (24kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (933kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (403 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sur z march i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja

**► 15:00 Podwieczorek (87kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (395kcal)**

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

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2072 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.51 g	<b>Sól:</b>	9.36 g


**02.02.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (572kcal)**

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

**► 10:00 II Śniadanie (100kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (822kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2195 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.33 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.35 g	<b>Sól:</b>	9.22 g


**03.02.2024 (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 (871kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (648 kcal)	1 porcja

**► 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 (74kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.02 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.81 g	<b>Sól:</b>	10.09 g


**04.02.2024 (niedziela)**
**► 08:00 Śniadanie (541kcal)**

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

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 (908kcal)**

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

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

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

Bur z jabł i ceb 150g S (155 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (460kcal)**

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2092 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.53 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.11 g	<b>Sól:</b>	10.88 g



**05.02.2024** (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 (1056kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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
Kasza jęczmienna, perłowa (335kcal)	1 woreczek (100g)
Ogórki konserwowe (24kcal)	10 sztuk (100g)
Jabłka pieczone (200kcal)	1 sztuka (180g)

**► 15:00 Podwieczerek (30kcal)**

Pomidor (30kcal)	1 sztuka (160g)
------------------	-----------------

**► 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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2187 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	347.05 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.02 g	<b>Sól:</b>	11.74 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) Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek	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 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 Paszтет wieprzowy Jabłko	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) 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 Kielbasa Kresowiak S (6,9) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Senatorska 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 Schab z becзки 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
Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Warz na parz z fas i bruks 200g S	Kompot owoc 250ml S Ogórkowa z ziem 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 i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z mar i jab na kef 200g S(7)	Kompot owoc 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kap kisz i kielb 350g 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) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł i ceb 150g S	Kompot owoc 250ml S 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) Kasza jęczmienna, perłowa Ogórki konserwowe Jabłka pieczone
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) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Połędwica sopocka S (6) Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa Szynkowa S(6) Ogórek kwaszony	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Sałata	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 Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	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	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 2186 = 9153 kJ Kcal z tłuszczu 30,40 % Kcal z białka 21,32 % Kcal z węglowodanów 50,53 %	<b>Energia:</b> Kcal 2117 = 8853 kJ Kcal z tłuszczu 27,52 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 60,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 2072 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 28,18 % Kcal z białka 12,51 % Kcal z węglowodanów 63,47 %	<b>Energia:</b> Kcal 2195 = 9206 kJ Kcal z tłuszczu 27,26 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 58,92 %	<b>Energia:</b> Kcal 2066 = 8641 kJ Kcal z tłuszczu 31,38 % Kcal z białka 15,00 % Kcal z węglowodanów 55,83 %	<b>Energia:</b> Kcal 2092 = 8741 kJ Kcal z tłuszczu 33,99 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 53,23 %	<b>Energia:</b> Kcal 2187 = 9158 kJ Kcal z tłuszczu 25,23 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 63,48 %