


**06.02.2024 (wtorek)**
**► 08:00 Śniadanie (781kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (654kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Sal z kef 60g S(7) (45 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2028 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.11 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.78 g	<b>Sól:</b>	9.52 g


**07.02.2024** (środa)

**► 08:00 Śniadanie (795kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (968kcal)**

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) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
March got 180g D S (124 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)
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2323 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	388.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.99 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.8 g	<b>Sól:</b>	10.66 g


**08.02.2024 (czwartek)**
**► 08:00 Śniadanie (796kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (946kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
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 (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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	384.51 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.66 g	<b>Sól:</b>	11.46 g

 **09.02.2024** (piątek)

► **08:00 Śniadanie (684kcal)**

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

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (836kcal)**

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

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 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 słod 250ml S (83 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2104 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.42 g	<b>Sól:</b>	8.46 g


**10.02.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (811kcal)**

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

Kiełbasa Kresowiak S (6,9) (46kcal)

30g

Sałata (3kcal)

1/8 sztuki (20g)

► **12:00 Obiad (767kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Cukier (80kcal)

1 i 2/3 łyżki (20g)

Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)

1 porcja

Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (434 kcal)

1 porcja

Maślanka (110kcal)

1 szklanka (250ml)

► **17:00 Kolacja (525kcal)**

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)

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

► **20:00 Posiłek nocny (83kcal)**

Wafle ryżowe (83kcal) 2 sztuki (20g)

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2186 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.58 g	<b>Sól:</b>	10.21 g

 **11.02.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (705kcal)**

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

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

► **12:00 Obiad (1039kcal)**

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)

March got 180g D S (159 kcal) 1 porcja

Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (422kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal) 2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal) 3/4 kromki (30g)

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2183 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.82 g	<b>Sól:</b>	10.73 g


**12.02.2024 (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 (882kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) ..... 1 porcja

Cukier (80kcal) ..... 1 i 2/3 łyżki (20g)

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (177 kcal) ..... 1 porcja

Jabł piecz 150g S (75 kcal) ..... 1 porcja

Makaron bezjajeczny (291kcal) ..... 1 szklanka (80g)

Barszcz czerwony zabieleny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (252 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 słod 250ml S (83 kcal) ..... 1 porcja

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

Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)

1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)

 **Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2315 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	346.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.45 g	<b>Sól:</b>	10.73 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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Pomidor 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 Kiełbasa Szynekowa S(6) 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 Połędwica drobiowa S (6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony Jabłko	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) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. Senatorska S (6) Pomidor	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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)	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 March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 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 Cukier Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziem 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 Cukier March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Makaron bezjajeczny Barszcz czerwony zabielały 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Brokuły, gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Pomidor Połędwica drobiowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynekowa S(6) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa Kresowiak S (6,9)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Herbata słod 250ml S Jabłko Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Sałata Ser bia z kef 60g S(7)
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	Wafle ryżowe	Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 2028 = 8512 kJ Kcal z tłuszczu 22,07 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 65,09 %	<b>Energia:</b> Kcal 2323 = 9747 kJ Kcal z tłuszczu 21,18 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 66,86 %	<b>Energia:</b> Kcal 2292 = 9622 kJ Kcal z tłuszczu 20,99 % Kcal z białka 14,63 % Kcal z węglowodanów 67,10 %	<b>Energia:</b> Kcal 2104 = 8833 kJ Kcal z tłuszczu 20,33 % Kcal z białka 13,08 % Kcal z węglowodanów 69,15 %	<b>Energia:</b> Kcal 2186 = 9173 kJ Kcal z tłuszczu 22,10 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 65,76 %	<b>Energia:</b> Kcal 2183 = 9154 kJ Kcal z tłuszczu 27,77 % Kcal z białka 18,08 % Kcal z węglowodanów 56,59 %	<b>Energia:</b> Kcal 2315 = 9720 kJ Kcal z tłuszczu 19,95 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 67,32 %