

 30.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (803kcal)**

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
Ogórek (7kcal)	1/4 sztuki (50g)
Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

**► 12:00 Obiad (1027kcal)**

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
Warz na parz z fas i bruks 200g S (118 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)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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



<b>Wartość energetyczna:</b>	2447 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.5 g	<b>Sól:</b>	10.7 g


**31.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (843kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (1003kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (555 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 kcal)	1 porcja
OGórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2406 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	386.09 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.23 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.86 g	<b>Sól:</b>	11.9 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 (880kcal)**

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

**► 17:00 Kolacja (475kcal)**

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
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>	2290 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	72.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.4 g	<b>Sól:</b>	10.36 g

 **02.02.2024** (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (867kcal)**

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
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (847kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (155 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
Salata (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>	2345 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	344.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.4 g	<b>Sól:</b>	10.08 g

 **03.02.2024 (sobota)**

► **08:00 Śniadanie (815kcal)**

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

Ogórek (7kcal) ..... 1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (908kcal)**

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) (209 kcal) ..... 1 porcja

Łazan z kap kisz i kielb 350g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (612 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2403 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	326.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.15 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.42 g	<b>Sól:</b>	11.3 g

 **04.02.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (718kcal)**

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

Musztarda (17kcal) 1 łyżeczka (10g)

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

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2260 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.12 g	<b>Sól:</b>	10.82 g

 **05.02.2024 (poniedziałek)**

► **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

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

Ogórki konserwowe (12kcal) ..... 5 sztuk (50g)

► **12:00 Obiad (977kcal)**

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

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

Sał z og kisz 150g S (132 kcal) ..... 1 porcja

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2400 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.64 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.5 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.45 g	<b>Sól:</b>	15.73 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 Ogórek Kiełbasa Szynkowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 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) 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) Papryka czerwona Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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) Ogórek	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełb. 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Herbata słod 250ml S Schab z beczi S Ogórki konserwowe
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) Warz na parz z fas i bruks 200g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Ogórkowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Jajko sadzone S (3) Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier 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) Sos jarzyn 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 kap kisz i kiełb 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) 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) Kasza jęczmienna, perłowa Sał z og kisz 150g S
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 Szynkowa S(6) Ogórek kwaszony	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
<b>Energia:</b> Kcal 2447 = 10264 kJ Kcal z tłuszczu 26,85 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 55,92 %	<b>Energia:</b> Kcal 2406 = 10067 kJ Kcal z tłuszczu 24,53 % Kcal z białka 13,62 % Kcal z węglowodanów 64,19 %	<b>Energia:</b> Kcal 2290 = 9598 kJ Kcal z tłuszczu 24,62 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 66,01 %	<b>Energia:</b> Kcal 2345 = 9851 kJ Kcal z tłuszczu 21,81 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 65,44 %	<b>Energia:</b> Kcal 2403 = 10069 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 14,35 % Kcal z węglowodanów 60,24 %	<b>Energia:</b> Kcal 2260 = 9448 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 12,72 % Kcal z węglowodanów 56,07 %	<b>Energia:</b> Kcal 2260 = 10049 kJ Kcal z tłuszczu 27,25 % Kcal z białka 14,47 % Kcal z węglowodanów 60,60 %