


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

► 12:00 Obiad (987kcal)

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 (78 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)
------------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	117.07 g
Tłuszcz:	68.92 g	Węglowodany ogółem:	340.64 g
Węglowodany przyswajalne:	301.83 g	Błonnik pokarmowy:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.73 g	Sól:	10.72 g


31.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (798kcal)

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 Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g
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 (480kcal)

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 sopocka S (6) (36kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2400 kcal	Białko ogółem:	83.28 g
Tłuszcz:	64.98 g	Węglowodany ogółem:	385.05 g
Węglowodany przyswajalne:	277.26 g	Błonnik pokarmowy:	35.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.27 g	Sól:	10.79 g


01.02.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (886kcal)

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 podlaski z kurczaka (72kcal)	2 łyżki (40g)
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)
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
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (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:	2283 kcal	Białko ogółem:	79.56 g
Tłuszcz:	56.67 g	Węglowodany ogółem:	379.99 g
Węglowodany przyswajalne:	331.17 g	Błonnik pokarmowy:	39.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.32 g	Sól:	10.86 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 (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
Sałata (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:	2317 kcal	Białko ogółem:	82.91 g
Tłuszcz:	58.07 g	Węglowodany ogółem:	378.09 g
Węglowodany przyswajalne:	340.44 g	Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.75 g	Sól:	11.13 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

Kiełbasa 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 kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 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 (74kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)

3/4 szklanki (200ml)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	79.06 g
Tłuszcz:	59.78 g	Węglowodany ogółem:	363.52 g
Węglowodany przyswajalne:	327.29 g	Błonnik pokarmowy:	27.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g	Sól:	10.32 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 (888kcal)

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) (303 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (107 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:	2143 kcal	Białko ogółem:	70.96 g
Tłuszcz:	72.39 g	Węglowodany ogółem:	314.04 g
Węglowodany przyswajalne:	283.41 g	Błonnik pokarmowy:	27.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	9.74 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 (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**

Wartość energetyczna:	2353 kcal	Białko ogółem:	84.84 g
Tłuszcz:	61.36 g	Węglowodany ogółem:	380.23 g
Węglowodany przyswajalne:	335.37 g	Błonnik pokarmowy:	36.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.82 g	Sól:	10.58 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 Szynkowa S(6) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Kiełbasa Krakowska podsusz. 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 Paszтет podlaski z kurczaka 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 becзки 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) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	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 Połędwica sopocka S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa Szynkowa S(6) Pomidor	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 Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	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 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	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2403 = 10079 kJ Kcal z tłuszczu 25,81 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 56,70 %	Energia: Kcal 2400 = 10045 kJ Kcal z tłuszczu 24,37 % Kcal z białka 13,88 % Kcal z węglowodanów 64,18 %	Energia: Kcal 2283 = 9583 kJ Kcal z tłuszczu 22,34 % Kcal z białka 13,94 % Kcal z węglowodanów 66,58 %	Energia: Kcal 2317 = 9737 kJ Kcal z tłuszczu 22,56 % Kcal z białka 14,31 % Kcal z węglowodanów 65,27 %	Energia: Kcal 2266 = 9502 kJ Kcal z tłuszczu 23,74 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 64,17 %	Energia: Kcal 2143 = 8971 kJ Kcal z tłuszczu 30,40 % Kcal z białka 13,24 % Kcal z węglowodanów 58,62 %	Energia: Kcal 2353 = 9864 kJ Kcal z tłuszczu 23,47 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 64,64 %