


16.01.2024 (wtorek)

► **08:00 Śniadanie (898kcal)**

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
Ser gouda, tłusty (127kcal)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► **12:00 Obiad (863kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) (452 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (563kcal)**

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
Kalafior, gotowany w wodzie (11kcal)	1/8 porcji (60g)
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2414 kcal	Białko ogółem:	81 g
Tłuszcz:	65.88 g	Węglowodany ogółem:	389.54 g
Węglowodany przyswajalne:	346.63 g	Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.08 g	Sól:	9.18 g



17.01.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (872kcal)

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)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (985kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (292 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (482kcal)

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
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2431 kcal	Białko ogółem:	90.35 g
Tłuszcz:	67.67 g	Węglowodany ogółem:	379.07 g
Węglowodany przyswajalne:	319.87 g	Błonnik pokarmowy:	33.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.24 g	Sól:	10.16 g


18.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (857kcal)

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

► 12:00 Obiad (984kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (555kcal)

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 wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

Sok pomidorowy (27kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2423 kcal	Białko ogółem:	87.6 g
Tłuszcz:	76.52 g	Węglowodany ogółem:	357.87 g
Węglowodany przyswajalne:	314.9 g	Błonnik pokarmowy:	29.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.71 g	Sól:	8.9 g


19.01.2024 (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 (849kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)

► 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:	2334 kcal	Białko ogółem:	84.3 g
Tłuszcz:	62.47 g	Węglowodany ogółem:	372.7 g
Węglowodany przyswajalne:	312.5 g	Błonnik pokarmowy:	31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.64 g	Sól:	10.04 g



20.01.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (868kcal)

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (951kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) 1 porcja

Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (515 kcal) 1 porcja

Maślanka (88kcal) 3/4 szklanki (200ml)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (501kcal)

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

Brokuły, gotowane (21kcal) 2/3 porcji (60g)

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

► **20:00 Posiłek nocny (17kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	76.66 g
Tłuszcz:	65.67 g	Węglowodany ogółem:	371.91 g
Węglowodany przyswajalne:	322.04 g	Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	9.97 g



21.01.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (774kcal)**

Chleb baltonowski (254kcal) 2 i 3/4 kromki (100g)

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 (1037kcal)**

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)

Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal) 1 porcja

Bur z jabł 150g S (152 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

► **17:00 Kolacja (513kcal)**

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)

Schab z beczki S (34kcal) 30g

► 20:00 Posiłek nocny (66kcal)

Maślanka (66kcal) 2/3 szklanki (150ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Białko ogółem:	80.02 g
Tłuszcz:	86.83 g	Węglowodany ogółem:	334.05 g
Węglowodany przyswajalne:	296.67 g	Błonnik pokarmowy:	27.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.51 g	Sól:	10.51 g

22.01.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (907kcal)

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

Jaja gotowane (70kcal) 1 sztuka (50g)

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (882kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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)

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

► 17:00 Kolacja (556kcal)

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

Pomidor (10kcal)

1/4 sztuki (50g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Banan (58kcal)

1/2 sztuki (60g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	84.07 g
Tłuszcz:	67.31 g	Węglowodany ogółem:	378.88 g
Węglowodany przyswajalne:	335.18 g	Błonnik pokarmowy:	33.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.9 g	Sól:	10.89 g

wtorek (2024-01-16)	środa (2024-01-17)	czwartek (2024-01-18)	piątek (2024-01-19)	sobota (2024-01-20)	niedziela (2024-01-21)	poniedziałek (2024-01-22)
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 Ser gouda, tłusty Pomidor	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 Jaja gotowane Jabłko	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 wieprzowy Sałata	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 z fileta/Schinkenwurst S(6) Jabłko	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 Jaja gotowane 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 Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Pierogi leniwe 250g S(1,3,7) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z mak 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 150g S Cukier	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały Cukier Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml 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) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Cukier	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S Cukier	Kompot owoc 250ml S Sał z kef 60g S(7) Jarzynowa 300ml D 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 Cukier
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 Kalafior, gotowany w wodzie Kiełbasa wieprzowa	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Krakowska podsusz. S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa wieprzowa Sałata	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 Brokuły, gotowane Kresowiak S (6,9)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Schab z becзки S	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) Pomidor
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Pomidor	Maślanka	Banan
Energia: Kcal 2414 = 10143 kJ Kcal z tłuszczu 24,56 % Kcal z białka 13,42 % Kcal z węglowodanów 64,55 %	Energia: Kcal 2431 = 10183 kJ Kcal z tłuszczu 25,05 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 62,37 %	Energia: Kcal 2423 = 10164 kJ Kcal z tłuszczu 28,42 % Kcal z białka 14,46 % Kcal z węglowodanów 59,08 %	Energia: Kcal 2334 = 9796 kJ Kcal z tłuszczu 24,09 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 63,87 %	Energia: Kcal 2337 = 9796 kJ Kcal z tłuszczu 25,29 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 63,66 %	Energia: Kcal 2390 = 9996 kJ Kcal z tłuszczu 32,70 % Kcal z białka 13,39 % Kcal z węglowodanów 55,91 %	Energia: Kcal 2403 = 10075 kJ Kcal z tłuszczu 25,21 % Kcal z białka 13,99 % Kcal z węglowodanów 63,07 %