



23.01.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (885kcal)

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 topiony, cheddar (121kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (736kcal)

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
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Włoszczyzna krojona w paski (66kcal)	2 szklanki (200g)
Margaryna 80% tłuszczu (36kcal)	1/4 plastra (5g)

► 17:00 Kolacja (516kcal)

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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	81.99 g
Tłuszcz:	64.41 g	Węglowodany ogółem:	341.57 g
Węglowodany przyswajalne:	301.5 g	Błonnik pokarmowy:	29.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.33 g	Sól:	7.37 g


24.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (983kcal)

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
Parówki oleskie S (6) (223kcal)	80g
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (846kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (439 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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 (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:	2403 kcal	Białko ogółem:	90.23 g
Tłuszcz:	67.59 g	Węglowodany ogółem:	370.75 g
Węglowodany przyswajalne:	314.14 g	Błonnik pokarmowy:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.93 g	Sól:	9.05 g



25.01.2024 (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 (806kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

► 17:00 Kolacja (490kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	74.8 g
Tłuszcz:	56.24 g	Węglowodany ogółem:	356.44 g
Węglowodany przyswajalne:	300.88 g	Błonnik pokarmowy:	32.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g	Sól:	10.54 g

26.01.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (842kcal)

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 12:00 Obiad (806kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 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 (58kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	84.57 g
Tłuszcz:	57.75 g	Węglowodany ogółem:	355.02 g
Węglowodany przyswajalne:	318.39 g	Błonnik pokarmowy:	29.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.01 g	Sól:	9.85 g

 **27.01.2024** (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 (972kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

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

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (330 kcal) 1 porcja

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

Sał z kef 60g S(7) (45 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

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

Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (56kcal) 2/3 szklanki (150ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	102.16 g
Tłuszcz:	61.79 g	Węglowodany ogółem:	347.99 g
Węglowodany przyswajalne:	312.09 g	Błonnik pokarmowy:	26.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.14 g	Sól:	10.81 g


28.01.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (816kcal)**

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

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (911kcal)**

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)

Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (274 kcal) 1 porcja

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

► **17:00 Kolacja (554kcal)**

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

Kalafior, gotowany (14kcal) 1/8 sztuki (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	74.78 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	359.92 g
Węglowodany przyswajalne:	321.95 g	Błonnik pokarmowy:	33.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 g	Sól:	10.15 g



29.01.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (829kcal)

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

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

► 12:00 Obiad (939kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal) 1 porcja

Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (551 kcal) 1 porcja

Sał z kef 60g S(7) (45 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 (58kcal)

Banan (58kcal)

1/2 sztuki (60g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2375 kcal	Białko ogółem:	90.91 g
Tłuszcz:	54.45 g	Węglowodany ogółem:	389.56 g
Węglowodany przyswajalne:	355.13 g	Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g	Sól:	10.64 g

wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)	poniedziałek (2024-01-29)
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 topiony, cheddar 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 Parówki oleskie 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 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 Jaja gotowane Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Pomidor	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) Jabłko	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 Sałata
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) Udło got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna krojona w paski Margaryna 80% tłuszczu	Kompot owoc 250ml S Cukier Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur na gor 150g S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukier Wątr drob dusz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Cukier Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z kef 60g S(7)
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 kminkowa S (6) Jabłko	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 Szynekowa S(6) Brokuły, gotowane	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 Pomidor Kiełbasa Szynekowa S(6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jabłko Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Kalafior, gotowany	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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2227 = 9340 kJ Kcal z tłuszczu 26,03 % Kcal z białka 14,73 % Kcal z węglowodanów 61,35 %	Energia: Kcal 2403 = 10077 kJ Kcal z tłuszczu 25,31 % Kcal z białka 15,02 % Kcal z węglowodanów 61,71 %	Energia: Kcal 2180 = 9143 kJ Kcal z tłuszczu 23,22 % Kcal z białka 13,72 % Kcal z węglowodanów 65,40 %	Energia: Kcal 2232 = 9368 kJ Kcal z tłuszczu 23,29 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 63,62 %	Energia: Kcal 2318 = 9715 kJ Kcal z tłuszczu 23,99 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 60,05 %	Energia: Kcal 2298 = 9635 kJ Kcal z tłuszczu 27,02 % Kcal z białka 13,02 % Kcal z węglowodanów 62,65 %	Energia: Kcal 2375 = 9974 kJ Kcal z tłuszczu 20,63 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 65,61 %