



23.01.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (856kcal)**

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

▶ **12:00 Obiad (700kcal)**

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)

▶ **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	323.7 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.51 g	<b>Sól:</b>	7.37 g


**24.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (797kcal)**

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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g
Salata (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	369.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.46 g	<b>Sól:</b>	7.63 g


**25.01.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (918kcal)**

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 z kurczaka (146kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)
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 Szynkowa 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.88 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.72 g	<b>Sól:</b>	10.54 g


**26.01.2024 (piątek)**
**► 08:00 Śniadanie (779kcal)**

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
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (770kcal)**

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) (172 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2133 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	319.25 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.77 g	<b>Sól:</b>	9.68 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

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

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

**► 12:00 Obiad (784kcal)**

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)

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

Sal z kef 60g S(7) (45 kcal) ..... 1 porcja

Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal) ..... 1 porcja

**► 17:00 Kolacja (562kcal)**

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 wieprzowa (118kcal) ..... 1/4 sztuki (30g)

Pomidor (10kcal)

1/4 sztuki (50g)

**► 20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (56kcal)

2/3 szklanki (150ml)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	310.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.32 g	<b>Sól:</b>	9.81 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

Kielb. Senatorska S (6) (261kcal) 80g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

**► 12:00 Obiad (866kcal)**

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) (229 kcal) 1 porcja

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

**► 17:00 Kolacja (509kcal)**

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 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.86 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.26 g	<b>Sól:</b>	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

Sal z kef 60g S(7) (45 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

Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal) ..... 1 porcja

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

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Banan (58kcal)

1/2 sztuki (60g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2352 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	388.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	356.49 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.81 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.33 g	<b>Sól:</b>	9.68 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)
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
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 Dżem truskawkowy, niskosłodzony 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 kminkowa 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 z kurczaka Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pomidor 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) 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
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna krojona w paski	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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7) Fil z kurcz na parz 70g S(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 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)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
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 Kiełbasa wieprzowa Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Kalafior, gotowany	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Ser bia z kef 60g S(7) Sałata
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
<b>Energia:</b> Kcal <b>2162 = 9074 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,64 %</b> Kcal z białka <b>13,72 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2217 = 9306 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,96 %</b> Kcal z białka <b>15,47 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,71 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2241 = 9397 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,38 %</b> Kcal z białka <b>14,06 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2133 = 8959 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>20,65 %</b> Kcal z białka <b>14,75 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,82 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2213 = 9277 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,06 %</b> Kcal z białka <b>14,42 %</b> Kcal z węglowodanów <b>62,19 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2208 = 9262 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>25,95 %</b> Kcal z białka <b>13,48 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,23 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2352 = 9883 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>20,10 %</b> Kcal z białka <b>15,35 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,13 %</b>