



20.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 24.87g, T: 13.1g, W o.: 92.02g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka z indyka, plastry (E: 42kcal, B o.: 5.92g, T: 1.51g, W o.: 0.88g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 851kcal, B o.: 41.06g, T: 27.15g, W o.: 120.59g)**

Pieczony schab (E: 114kcal, B o.: 17.29g, T: 4.86g, W o.: 0.42g)	0.5 porcji
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 176kcal, B o.: 4.96g, T: 0.58g, W o.: 38.86g)	1/2 woreczka (50g)
Marchewka z groszkiem (E: 211kcal, B o.: 4.35g, T: 15.4g, W o.: 17.2g)	1 porcja
Rosół z ryżem lekkostrawny (E: 275kcal, B o.: 12.93g, T: 5.78g, W o.: 44.46g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 394kcal, B o.: 24.2g, T: 17.46g, W o.: 39.2g)**

Pasta warzywno-mięsna (E: 160kcal, B o.: 18.07g, T: 6.35g, W o.: 8.86g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	98.08 g
Tłuszcz:	60.32 g	Węglowodany ogółem:	287.51 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	196.45 g	Błonnik pokarmowy:	40.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.96 g	Sól:	4.17 g



21.11.2023 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 30.78g, T: 17.78g, W o.: 91.87g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 767kcal, B o.: 42.44g, T: 20.3g, W o.: 118.84g)

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka (E: 129kcal, B o.: 16.15g, T: 1.52g, W o.: 14.87g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.6g)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Surówka z buraczków (E: 258kcal, B o.: 2.94g, T: 15.69g, W o.: 29.09g)	1.5 porcji
Zupa brokułowa z mięsem (E: 198kcal, B o.: 19.12g, T: 2.41g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ 16:00 Kolacja (E: 361kcal, B o.: 8.86g, T: 22.13g, W o.: 33.89g)

Pasta jajeczna (E: 215kcal, B o.: 2.95g, T: 21g, W o.: 3.55g)	2 łyżki (50g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ 20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Białko ogółem:	90.03 g
Tłuszcz:	62.82 g	Węglowodany ogółem:	280.3 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	205 g	Błonnik pokarmowy:	47.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.08 g	Sól:	4.64 g



22.11.2023 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 31.66g, T: 19.65g, W o.: 76.65g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Schab pieczony (E: 70kcal, B o.: 12.96g, T: 2g, W o.: 0g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Tarkowana marchew (E: 62kcal, B o.: 0.5g, T: 5.1g, W o.: 4.35g)	1 porcja
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Zacierka (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 850kcal, B o.: 39.39g, T: 27.98g, W o.: 117.12g)**

Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane (E: 162kcal, B o.: 17.68g, T: 5.36g, W o.: 11.2g)	1 i 2/3 sztuki (80g)
Makaron, gotowany (E: 158kcal, B o.: 5.8g, T: 0.93g, W o.: 30.86g)	1 szklanka (100g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Olej rzepakowy (E: 135kcal, B o.: 0g, T: 15g, W o.: 0g)	1 i 1/2 łyżki (15ml)
Rosół z ryżem lekkostrawny (E: 275kcal, B o.: 12.93g, T: 5.78g, W o.: 44.46g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 113kcal, B o.: 2.3g, T: 0.8g, W o.: 29.48g)	1.5 porcji

▶ **16:00 Kolacja (E: 352kcal, B o.: 17.02g, T: 12.21g, W o.: 46.76g)**

Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1999 kcal **Białko ogółem:** 96.02 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.45 g	Węglowodany ogółem:	276.23 g
Węglowodany przyswajalne:	181.44 g	Błonnik pokarmowy:	30.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.67 g	Sól:	3.24 g



23.11.2023 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 25.62g, T: 13.73g, W o.: 91.66g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 33.13g, T: 32.06g, W o.: 101.43g)**

Klopsiki z mięsa drobiowego gotowane (E: 220kcal, B o.: 14.37g, T: 12.8g, W o.: 12.25g)	0.5 porcji
Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g)	1/8 porcji (100g)
Olej rzepakowy (E: 90kcal, B o.: 0g, T: 10g, W o.: 0g)	1 łyżka (10ml)
Lekkostrawna zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 220kcal, B o.: 12.08g, T: 8.28g, W o.: 26.38g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 404kcal, B o.: 11.63g, T: 18.89g, W o.: 51.28g)**

Pasta drobiowa (E: 91kcal, B o.: 2.88g, T: 7.2g, W o.: 3.76g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1979 kcal **Białko ogółem:** 78.33 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.29 g	Węglowodany ogółem:	280.07 g
Węglowodany przyswajalne:	210.71 g	Błonnik pokarmowy:	31.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.93 g	Sól:	4.84 g



24.11.2023 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 29.04g, T: 22.53g, W o.: 83.07g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Jajecznica na parze (E: 105kcal, B o.: 9.92g, T: 5.9g, W o.: 3g)	0.5 porcji
Tarkowany burak (E: 90kcal, B o.: 1.94g, T: 5.13g, W o.: 10.61g)	1 porcja
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Makaron na mleku (E: 211kcal, B o.: 10.1g, T: 4.48g, W o.: 33.05g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 750kcal, B o.: 28.51g, T: 29.21g, W o.: 107.09g)**

Ryba pieczona miruna (E: 184kcal, B o.: 16.4g, T: 11.54g, W o.: 5.1g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Surówka z marchewki i jabłka (E: 242kcal, B o.: 1.74g, T: 15.78g, W o.: 26.78g)	1.5 porcji
Zupa ogórkowa z kaszą (E: 121kcal, B o.: 5.6g, T: 1.18g, W o.: 26.04g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 352kcal, B o.: 17.27g, T: 13.96g, W o.: 41.7g)**

Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1933 kcal	Białko ogółem:	82.77 g
Tłuszcz:	68.31 g	Węglowodany ogółem:	267.56 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	206.14 g	Błonnik pokarmowy:	41.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.26 g	Sól:	5.89 g



25.11.2023 (sobota)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 29.86g, T: 17.86g, W o.: 91.91g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Owsianka na mleku (E: 306kcal, B o.: 14.4g, T: 9.85g, W o.: 42.23g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 39.1g, T: 27.22g, W o.: 128.27g)**

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 225kcal, B o.: 22.72g, T: 13.65g, W o.: 4.16g)	1 porcja
Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
Marchewka z groszkiem (E: 166kcal, B o.: 4.35g, T: 10.4g, W o.: 17.2g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z zacierką (E: 163kcal, B o.: 7.61g, T: 1.72g, W o.: 31.95g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 385kcal, B o.: 20.56g, T: 14.42g, W o.: 47.05g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło roślinne (E: 111kcal, B o.: 0.28g, T: 12.48g, W o.: 0g)	1 i 1/4 łyżki (25g)
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Ser twarogowy, chudy (E: 59kcal, B o.: 11.88g, T: 0.3g, W o.: 2.1g)	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2084 kcal **Białko ogółem:** 97.47 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.11 g	Węglowodany ogółem:	302.93 g
Węglowodany przyswajalne:	233.32 g	Błonnik pokarmowy:	39.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.62 g	Sól:	3.34 g



26.11.2023 (niedziela)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 27.69g, T: 20.43g, W o.: 75.68g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g)	2 i 1/2 plastra (30g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Zupa mleczna z kaszą manną (E: 269kcal, B o.: 13.34g, T: 7.14g, W o.: 37.88g)	1.5 porcji

▶ **12:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 41.63g, T: 24.43g, W o.: 113.13g)**

Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane (E: 162kcal, B o.: 17.68g, T: 5.36g, W o.: 11.2g)	1 i 2/3 sztuki (80g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 71kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 16.4g)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Surówka z buraczków (E: 217kcal, B o.: 1.96g, T: 15.46g, W o.: 19.39g)	1 porcja
Zupa brokułowa z mięsem (E: 198kcal, B o.: 19.12g, T: 2.41g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.07g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 21.22g, T: 13.54g, W o.: 46.03g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Twarożek z siemieniem lnianym (E: 96kcal, B o.: 15.04g, T: 2.33g, W o.: 3.98g)	1 porcja

▶ **20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1956 kcal	Białko ogółem:	98.49 g
Tłuszcz:	61.01 g	Węglowodany ogółem:	270.54 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	219.03 g	Błonnik pokarmowy:	37.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.66 g	Sól:	3.76 g



27.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 24.98g, T: 19.14g, W o.: 93.79g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)	1 sztuka (180g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Owsianka na mleku (E: 153kcal, B o.: 7.2g, T: 4.93g, W o.: 21.12g)	0.5 porcji

▶ **12:00 Obiad (E: 847kcal, B o.: 32.68g, T: 30.18g, W o.: 119.46g)**

Kiełbasa drobiowa, gotowana (E: 123kcal, B o.: 13.61g, T: 7.25g, W o.: 0g)	3/4 sztuki (70g)
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	1/2 woreczka (50g)
Rosół z ryżem lekkostrawny (E: 275kcal, B o.: 12.93g, T: 5.78g, W o.: 44.46g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 206kcal, B o.: 1.16g, T: 15.52g, W o.: 17.85g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 339kcal, B o.: 20.07g, T: 12.27g, W o.: 40.58g)**

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, T: 1.36g, W o.: 38.96g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Jaja kurze, na miękko (E: 147kcal, B o.: 12.5g, T: 10.8g, W o.: 0.5g)	2 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 181kcal, B o.: 6g, T: 2.61g, W o.: 34.95g)**

Kefir 1,5% tłuszczu (E: 65kcal, B o.: 4.8g, T: 2.25g, W o.: 6.75g)	2/3 szklanki (150ml)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	83.73 g
Tłuszcz:	64.2 g	Węglowodany ogółem:	288.78 g
Węglowodany przyswajalne:	236.7 g	Błonnik pokarmowy:	34.48 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g **Sól:** 4.2 g



28.11.2023 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 30.2g, T: 18.53g, W o.: 93.39g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

▶ **12:00 Obiad (E: 789kcal, B o.: 34.04g, T: 35.35g, W o.: 95.17g)**

Potrawka z mięsa mielonego, duszona (E: 257kcal, B o.: 15.39g, T: 16.26g, W o.: 15.92g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g)	1/8 porcji (100g)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno (E: 90kcal, B o.: 0g, T: 10g, W o.: 0g)	1 łyżka (10ml)
Lekkostrawna zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 220kcal, B o.: 12.08g, T: 8.28g, W o.: 26.38g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 17.1g, T: 12.18g, W o.: 37.62g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Sałata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 224kcal, B o.: 9.2g, T: 4.11g, W o.: 39.45g)**

Kefir 1,5% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1981 kcal **Białko ogółem:** 90.54 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.17 g	Węglowodany ogółem:	265.63 g
Węglowodany przyswajalne:	187.41 g	Błonnik pokarmowy:	38.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.38 g	Sól:	3.45 g



29.11.2023 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 27.28g, T: 16.09g, W o.: 87.87g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Szynka z indyka (E: 33kcal, B o.: 6.84g, T: 0.64g, W o.: 0.04g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (E: 26kcal, B o.: 1.7g, T: 1g, W o.: 2.45g)	1/5 szklanki (50ml)
Makaron na mleku (E: 211kcal, B o.: 10.1g, T: 4.48g, W o.: 33.05g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 37.16g, T: 31.52g, W o.: 109.08g)

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 225kcal, B o.: 22.72g, T: 13.65g, W o.: 4.16g)	1 porcja
Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)	1/4 szklanki (50g)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja
Zupa ogórkowa z kaszą (E: 121kcal, B o.: 5.6g, T: 1.18g, W o.: 26.04g)	1 porcja
Warzywa duszone (E: 221kcal, B o.: 3.96g, T: 15.81g, W o.: 19.78g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 423kcal, B o.: 18.31g, T: 12.58g, W o.: 61.66g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Jajecznica na parze (E: 105kcal, B o.: 9.92g, T: 5.9g, W o.: 3g)	0.5 porcji
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2023 kcal **Białko ogółem:** 90.7 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.8 g	Węglowodany ogółem:	294.31 g
Węglowodany przyswajalne:	232.74 g	Błonnik pokarmowy:	41.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.73 g	Sól:	6.14 g

dieta lekkostrawna

poniedziałek (2023-11-20)	wtorek (2023-11-21)	środa (2023-11-22)	czwartek (2023-11-23)	piątek (2023-11-24)	sobota (2023-11-25)	niedziela (2023-11-26)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLS) Szynka z indyka, plastry Sałata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Zupa mleczna z kaszą manną (MLS, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLS) Połędwica sopocka Pomidor Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Owsianka na mleku (MLS, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Schab pieczony Tarkowana marchew Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Zacierka (MLS, ŻAŻ, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Sałata masłowa Masło roślinne Szynka kanapkowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Zupa mleczna z kaszą manną (MLS, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Jajecznica na parze (ŻAŻ) Tarkowany burak Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Makaron na mleku (MLS, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Owsianka na mleku (MLS, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Połędwica sopocka Sałata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLS) Zupa mleczna z kaszą manną (MLS, GLU)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Pieczony schab Kasza jęczmienna, perlowa Marchewka z groszkiem Rosół z ryżem lekkostrawny (SEL) Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka (MLS, GLU, SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z buraczków Zupa brokułowa z mięsem (SEL) Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Pulpety z mięsa (ŻAŻ, GLU) mieszanego, gotowane Makaron, gotowany (GLU) Sałata masłowa Olej rzepakowy Rosół z ryżem lekkostrawny (SEL) Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Klopsiki z mięsa (ŻAŻ, GLU) drobiowego gotowane Ryż biały Kalafior, gotowany w wodzie Olej rzepakowy Lekkostrawna zupa (SEL, MLS, GLU) Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Ryba pieczona miruna (RYB) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki i jabłka Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Pieczony filet z kurczaka w marynacie Ryż biały Marchewka z groszkiem Zupa pomidorowa z zacierką (SEL, GLU, ŻAŻ) Kompot jabłkowy bez cukru	Pulpety z mięsa (ŻAŻ, GLU) mieszanego, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z buraczków Zupa brokułowa z mięsem (SEL) Kompot jabłkowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Pasta warzywno-mięsna (SEL) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa	Pasta jajeczna (ŻAŻ, MLS) Chleb graham (GLU) Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta ryбно-warzywna (RYB, MLS) Masło roślinne Sałata masłowa Chleb bałtonowski (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta drobiowa (SEL) Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, półtłusty (MLS) Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Sałata masłowa Ser twarogowy, chudy (MLS) Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z siemieniem lnianym (MLS, OR2)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLS) Banan

poniedziałek (2023-11-27)	wtorek (2023-11-28)	środa (2023-11-29)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Szynka kanapkowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLF) Owsianka na mleku (MLF, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLF) Ser twarogowy, półtłusty (MLF) Salata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLF) Zupa mleczna z kaszą manną (MLF, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLF) Pomidor Szynka z indyka Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (MLF) Makaron na mleku (MLF, GLU)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kielbasa drobiowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Rosół z ryżem lekkostrawny (SBL) Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Potrawka z mięsa mielonego, duszona (SEK) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Olej rzepakowy, tłoczony na zimno Lekkostrawna zupa jarzynowa z ziemniakami (SEK, MLF, GLU) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie Ryż biały Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Zupa ogórkowa z kaszą (SEK) Warzywa duszone
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Chleb graham (GLU) Jaja kurze, na miękko (DAB) Salata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pasta rybno-warzywna (RYB, MLF) Salata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Jajecznica na parze (DAB) Salata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Kefir 1,5% tłuszczu (MLF) Banan	Kefir 1,5% tłuszczu (MLF) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLF) Banan