



20.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 23.34g, T: 13.32g, W o.: 91.75g)**

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: 32kcal, B o.: 4.44g, T: 1.13g, W o.: 0.66g)	2 plastry (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, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 799kcal, B o.: 42.53g, T: 27.16g, W o.: 106.96g)**

Pieczony schab (E: 125kcal, B o.: 19.19g, T: 5.21g, 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: 249kcal, B o.: 6.53g, T: 15.6g, W o.: 25.8g)	1.5 porcji
Rosół z ryżem (E: 174kcal, B o.: 10.33g, T: 5.24g, W o.: 22.23g)	0.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 24.15g, T: 17.44g, W o.: 40.69g)**

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)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1942 kcal	Białko ogółem:	97.49 g
Tłuszcz:	60.89 g	Węglowodany ogółem:	268.68 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	184.03 g	Błonnik pokarmowy:	43.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.25 g	Sól:	4 g



21.11.2023 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 679kcal, B o.: 30.76g, T: 22.5g, W o.: 91.85g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
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)
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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.: 42.43g, 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.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 318kcal, B o.: 8.27g, T: 17.93g, W o.: 33.18g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Pasta jajeczna (E: 172kcal, B o.: 2.36g, T: 16.8g, W o.: 2.84g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
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:	89.41 g
Tłuszcz:	63.34 g	Węglowodany ogółem:	279.57 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	204.98 g	Błonnik pokarmowy:	47.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.16 g	Sól:	4.64 g



22.11.2023 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 34.94g, T: 19g, W o.: 74.93g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Schab pieczony (E: 88kcal, B o.: 16.2g, T: 2.5g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	1/5 szklanki (50ml)
Zacierka (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 749kcal, B o.: 36.77g, T: 27.44g, W o.: 94.89g)

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)
Salata 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 (E: 174kcal, B o.: 10.33g, T: 5.24g, W o.: 22.23g)	0.5 porcji
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 113kcal, B o.: 2.28g, T: 0.8g, W o.: 29.48g)	1.5 porcji

► 16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 20.53g, T: 12.94g, W o.: 58.49g)

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: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)	1 sztuka (180g)
Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1934 kcal **Białko ogółem:** 99.71 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.35 g	Węglowodany ogółem:	257.59 g
Węglowodany przyswajalne:	168.48 g	Błonnik pokarmowy:	33.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.9 g	Sól:	3.11 g



23.11.2023 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 21.43g, T: 16.74g, W o.: 72.36g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Salata 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, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 803kcal, B o.: 43.18g, T: 25.24g, W o.: 108.56g)**

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)
Zupa jarzynowa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.46g, W o.: 33.51g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 11.45g, T: 18.8g, W o.: 50.2g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Pasta drobiowa (E: 91kcal, B o.: 2.88g, T: 7.2g, W o.: 3.76g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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:	1919 kcal	Białko ogółem:	84.01 g
Tłuszcz:	63.39 g	Węglowodany ogółem:	266.82 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	198.95 g	Błonnik pokarmowy:	29.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.17 g	Sól:	4.37 g



24.11.2023 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 27.62g, T: 21.02g, W o.: 88.91g)

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)
Pasta z makreli ze szczypiorkiem (E: 78kcal, B o.: 7.23g, T: 4.97g, W o.: 1.13g)	1 porcja
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, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 792kcal, B o.: 27.66g, T: 36.65g, W o.: 101.6g)

Ryba pieczona miruna (E: 184kcal, B o.: 16.4g, T: 11.54g, W o.: 5.1g)	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 marchewki i jabłka (E: 309kcal, B o.: 1.74g, T: 23.28g, W o.: 26.78g)	1.5 porcji
Zupa ogórkowa z kaszą (E: 117kcal, B o.: 5.3g, T: 1.15g, W o.: 25.47g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 441kcal, B o.: 19.72g, T: 14.49g, W o.: 60.88g)

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)
Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g)	1/4 sztuki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	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: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	82.47 g
Tłuszcz:	75.13 g	Węglowodany ogółem:	280.67 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	215.91 g	Błonnik pokarmowy:	43.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.04 g	Sól:	5.11 g



25.11.2023 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 27.91g, T: 22.17g, W o.: 91.79g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
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 wieprzowa, gotowana (E: 35kcal, B o.: 5.79g, T: 1.23g, W o.: 0.3g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 866kcal, B o.: 40.36g, T: 28.57g, W o.: 121.83g)

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 225kcal, B o.: 22.72g, T: 13.65g, W o.: 4.16g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Surówka z kapusty kiszonej (E: 126kcal, B o.: 1.41g, T: 10.24g, W o.: 8.63g)	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.: 1.06g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 18.53g, T: 18.05g, W o.: 47.3g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Ser edamski (E: 143kcal, B o.: 10g, T: 11.43g, W o.: 0.57g)	2 plastry (40g)

► 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: 2133 kcal **Białko ogółem:** 94.75 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	71.4 g	Węglowodany ogółem:	296.62 g
Węglowodany przyswajalne:	225.24 g	Błonnik pokarmowy:	39.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.91 g	Sól:	3.03 g



26.11.2023 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 25.19g, T: 21.42g, W o.: 64.69g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 831kcal, B o.: 41.53g, T: 24.6g, W o.: 122.83g)

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: 258kcal, B o.: 2.94g, T: 15.69g, W o.: 29.09g)	1.5 porcji
Zupa brokułowa z mięsem (E: 194kcal, B o.: 18.05g, T: 2.35g, W o.: 30.63g)	1 porcja
Kompot jabłkowy bez cukru (E: 146kcal, B o.: 1.06g, T: 1.1g, W o.: 35.51g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 398kcal, B o.: 25.18g, T: 13.64g, W o.: 46.73g)

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)
Twarożek z siemieniem lnianym (E: 115kcal, B o.: 19g, T: 2.43g, W o.: 4.68g)	1 porcja
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: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1943 kcal	Białko ogółem:	99.37 g
Tłuszcz:	62.63 g	Węglowodany ogółem:	263.53 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	209.38 g	Błonnik pokarmowy:	40.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.16 g	Sól:	3.86 g



27.11.2023 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 23.26g, T: 16.88g, W o.: 74.63g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Masło roślinne (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	3/4 łyżki (15g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)	1 sztuka (180g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 802kcal, B o.: 32.67g, T: 25.18g, 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)
Surówka z marchewki i jabłka (E: 161kcal, B o.: 1.16g, T: 10.52g, W o.: 17.85g)	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.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 9.47g, T: 26.32g, W o.: 36.38g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Pasta jajeczna (E: 258kcal, B o.: 3.54g, T: 25.2g, W o.: 4.26g)	2 i 1/3 łyżki (60g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
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:	1923 kcal	Białko ogółem:	71.4 g
Tłuszcz:	70.99 g	Węglowodany ogółem:	265.42 g
Węglowodany przyswajalne:	212.63 g	Błonnik pokarmowy:	31.99 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.73 g **Sól:** 3.74 g



28.11.2023 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 25.71g, T: 16.75g, W o.: 80.72g)

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, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	1/5 szklanki (50ml)
Zupa mleczna z kaszą manną (E: 90kcal, B o.: 4.45g, T: 2.38g, W o.: 12.63g)	0.5 porcji

► 12:00 Obiad (E: 757kcal, B o.: 40.17g, T: 27.31g, W o.: 99.02g)

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: 114kcal, B o.: 2.88g, T: 0.16g, W o.: 26.24g)	1 i 3/4 sztuki (160g)
Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g)	1/8 porcji (100g)
Zupa jarzynowa (E: 292kcal, B o.: 18.58g, T: 10.26g, W o.: 33.51g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 20.53g, T: 12.94g, W o.: 58.49g)

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: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g)	1 sztuka (180g)
Pasta rybno-warzywna (E: 79kcal, B o.: 10.97g, T: 1.07g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 20:00 II Kolacja (E: 198kcal, B o.: 8.72g, T: 4.47g, W o.: 33.03g)

Kefir 1,5% tłuszczu (E: 108kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1935 kcal	Białko ogółem:	95.13 g
Tłuszcz:	61.47 g	Węglowodany ogółem:	271.26 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	188.66 g	Błonnik pokarmowy:	43.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.39 g	Sól:	3.76 g



29.11.2023 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 25.52g, T: 16.53g, W o.: 87.81g)**

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: 25kcal, B o.: 5.13g, T: 0.48g, W o.: 0.03g)	2 plastry (30g)
Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka (E: 22kcal, B o.: 0.29g, T: 0.01g, W o.: 4.74g)	2 łyżeczki (6g)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (E: 31kcal, B o.: 1.65g, T: 1.6g, W o.: 2.4g)	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: 780kcal, B o.: 37g, T: 27.39g, W o.: 111.21g)**

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (E: 202kcal, B o.: 18.36g, T: 13.01g, W o.: 4.16g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Warzywa duszone (E: 176kcal, B o.: 3.96g, T: 10.81g, W o.: 19.78g)	1 porcja
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.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

▶ **16:00 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 18.67g, T: 12.87g, W o.: 65.82g)**

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)
Papryka czerwona (E: 26kcal, B o.: 1.04g, T: 0.4g, W o.: 5.28g)	1/3 sztuki (80g)
Jajecznica na parze (E: 105kcal, B o.: 9.92g, T: 5.9g, W o.: 3g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ **20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 1979 kcal **Białko ogółem:** 88.66 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	59.76 g	Węglowodany ogółem:	294.12 g
Węglowodany przyswajalne:	228.17 g	Błonnik pokarmowy:	46.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.92 g	Sól:	5.76 g

dieta państwowa

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 (MLE) Szynka z indyka, plastry Sałata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Polędwica sopocka Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLE) Schab pieczony Ogórek Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Zacierka (MLE, ŻAŻ, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka kanapkowa Sałata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z makreli ze szczypiorkiem (RyB, MLE) Pomidor Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ogórek Polędwica sopocka Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, 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 (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z buraczków Zupa brokułowa z mięsem (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane (ŻAŻ, GLU) Makaron, gotowany (GLU) Sałata masłowa Olej rzepakowy Rosół z ryżem (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Klopsiki z mięsa (ŻAŻ, GLU) drobiowego gotowane Ryż biały Kalafior, gotowany w wodzie Zupa jarzynowa (SEL, MLE, 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 piersi z kurczaka w marynacie Kasza gryczana Surówka z kapusty kiszzonej 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) Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pasta jajeczna (ŻAŻ, MLE) Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pomidor Pasta ryбно-warzywna Herbata czarna, napar bez cukru (RyB, MLE)	Chleb graham (GLU) Pasta drobiowa (SEL) Masło roślinne Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Sałata masłowa Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Ser edamski (MLE)	Chleb bałtonowski (GLU) Masło roślinne Ogórek Twarożek z siemieniem (MLE, ORZ) Inianym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
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 (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko

poniedziałek (2023-11-27)	wtorek (2023-11-28)	środa (2023-11-29)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Szynka kanapkowa Pomidor Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Chleb baltonowski (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Sałata masłowa Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Szynka z indyka Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu (MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kielbasa drobiowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Surówka z marchewki i jabłka Rosół z ryżem lekkostrawny (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Potrąwka z mięsa mielonego, duszona (SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Zupa jarzynowa (SEL, MLE, GLU) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie Kasza gryczana Warzywa duszone (SEL) Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Chleb graham (GLU) Pasta jajeczna (ZAB, MLE) Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pomidor Pasta rybno-warzywna (RYB, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Papryka czerwona Jajecznicza na parze (ZAB) Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Kefir 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Kefir 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko