

 02.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (777kcal)**

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) (107 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (102kcal)

Drożdżówka z porzeczką (102kcal)	1/2 sztuki (40g)
----------------------------------	------------------

► 12:00 Obiad (497kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (109 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

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

► 17:00 Kolacja (546kcal)

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
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (95kcal)

Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (95kcal)	6 łyżek (150g)
---	----------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	61.84 g
Tłuszcz:	69.54 g	Węglowodany ogółem:	311.28 g
Węglowodany przyswajalne:	251.98 g	Błonnik pokarmowy:	27.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.3 g	Sól:	6.86 g


03.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (694kcal)

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) (105 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)

► 10:00 II Śniadanie (78kcal)

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (531kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (94 kcal)	0.5 porcji
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (167 kcal)	0.5 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Bur z jabł 150g S (76 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 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:	1971 kcal	Białko ogółem:	65.56 g
Tłuszcz:	54.3 g	Węglowodany ogółem:	311.66 g
Węglowodany przyswajalne:	261.56 g	Błonnik pokarmowy:	17.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.29 g	Sól:	6.56 g

 **04.01.2024** (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (719kcal)**

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) (111 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

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

Bułka pszenna zwykła (218kcal) 1 sztuka (80g)

► **10:00 II Śniadanie (45kcal)**

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (588kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (163 kcal) 0.5 porcji

Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal) 1 i 3/4 sztuki (150g)

Sał z kef 60g S(7) (45 kcal) 1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (87kcal)**

Kal z march na parz 150g (podw) S (87 kcal) 1 porcja

► **17:00 Kolacja (525kcal)**

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
Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	72.43 g
Tłuszcz:	57.16 g	Węglowodany ogółem:	315.13 g
Węglowodany przyswajalne:	272.15 g	Błonnik pokarmowy:	26.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.12 g	Sól:	8.01 g


05.01.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (644kcal)**

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 kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (108 kcal)	0.5 porcji
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)

► **10:00 II Śniadanie (133kcal)**

Drożdżówka z serem (133kcal)	1/2 sztuki (50g)
------------------------------	------------------

► **12:00 Obiad (450kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (112 kcal)	0.5 porcji
Mak z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	0.5 porcji
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

► **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
Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	65.83 g
Tłuszcz:	53.64 g	Węglowodany ogółem:	321.75 g
Węglowodany przyswajalne:	272 g	Błonnik pokarmowy:	18.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.39 g	Sól:	4.56 g


06.01.2024 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (569kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Bułka pszenna zwykła (218kcal)	1 sztuka (80g)

► 10:00 II Śniadanie (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (467kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (108 kcal)	0.5 porcji
Ryż biały, gotowany (72kcal)	1/2 szklanki (60g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (200 kcal)	0.5 porcji

► 15:00 Podwieczorek (58kcal)

Chrupki kukurydziane (58kcal)	3 i 1/4 garści (16g)
-------------------------------	----------------------

► 17:00 Kolacja (486kcal)

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
Polędwica sopocka (38kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
Brokuły, gotowane w wodzie (14kcal)	2/3 porcji (60g)

► 20:00 Posiłek nocny (78kcal)

Biszkopty "Petitki" - LU (78kcal)	6 i 2/3 sztuki (20g)
-----------------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1734 kcal	Białko ogółem:	51.54 g
Tłuszcz:	52.1 g	Węglowodany ogółem:	271.28 g
Węglowodany przyswajalne:	238.19 g	Błonnik pokarmowy:	15.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.55 g	Sól:	4.77 g


07.01.2024 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (615kcal)

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 Senatorska S (6) (181kcal)	80g

► 10:00 II Śniadanie (105kcal)

Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)
--	--------------------

► 12:00 Obiad (637kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (92kcal)

Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal) 1 porcja

► 17:00 Kolacja (514kcal)

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

Szynkowa S(6) (35kcal) 30g

Jabłko (45kcal) 1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	73.58 g
Tłuszcz:	58.75 g	Węglowodany ogółem:	303.07 g
Węglowodany przyswajalne:	269.32 g	Błonnik pokarmowy:	31.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.51 g	Sól:	9.88 g


08.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (703kcal)

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) (123 kcal) 0.5 porcji

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

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

Bułka pszenna zwykła (218kcal) 1 sztuka (80g)

► 10:00 II Śniadanie (70kcal)

Biszkopy (70kcal) 6 i 2/3 sztuki (20g)

► 12:00 Obiad (568kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal) 0.5 porcji

Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Jarz z wod 200g D S (57 kcal)	0.5 porcji
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 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
Salata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)

► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	70.72 g
Tłuszcz:	53.59 g	Węglowodany ogółem:	321.54 g
Węglowodany przyswajalne:	269.77 g	Błonnik pokarmowy:	19.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.48 g	Sól:	7.96 g

wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)	sobota (2024-01-06)	niedziela (2024-01-07)	poniedziałek (2024-01-08)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
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 Bułka pszenna zwykła Ser topiony, edamski	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Bułka pszenna zwykła	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 Ser bia z kef 60g S(7) Bułka pszenna zwykła	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Pomidor Bułka pszenna zwykła	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa wieprzowa Jabłko Bułka pszenna zwykła	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa Senatorska S (6)	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 Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Bułka pszenna zwykła
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Drożdżówka z porzeczką	Biszkopty "Petitki" - LU	Jabłko	Drożdżówka z serem	Napój jabłkowy	Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu	Biszkopty
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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Jajko sadzone S (3)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa 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 z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sał z kef 60g S(7)	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Mak z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarz z wod 200g D S Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Banan	Kisiel z jabł 200ml S	Kal z march na parz 150g (podw) S	Budyń na ml 150ml S	Chrupki kukurydziane	Brok z march na parz 150g (podw) S	Napój jabłkowy
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 Paszet podlaski z kurczaka Brokuły, gotowane	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 Kresowiak S (6,9) Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Połędwica sopocka Brokuły, gotowane w wodzie	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Szynkowa S(6) Jabłko	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 jagodowy, 1.5% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Chrupki kukurydziane	Banan	Biszkopty "Petitki" - LU	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2075 = 8689 kJ Kcal z tłuszczu 30,16 % Kcal z białka 11,92 % Kcal z węglowodanów 60,01 %	Energia: Kcal 1971 = 8261 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 13,30 % Kcal z węglowodanów 63,25 %	Energia: Kcal 2022 = 8476 kJ Kcal z tłuszczu 25,44 % Kcal z białka 14,33 % Kcal z węglowodanów 62,34 %	Energia: Kcal 2008 = 8422 kJ Kcal z tłuszczu 24,04 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 64,09 %	Energia: Kcal 1734 = 7274 kJ Kcal z tłuszczu 27,04 % Kcal z białka 11,89 % Kcal z węglowodanów 62,58 %	Energia: Kcal 1980 = 8290 kJ Kcal z tłuszczu 26,70 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 61,23 %	Energia: Kcal 2024 = 8482 kJ Kcal z tłuszczu 23,83 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 63,55 %