

 **02.01.2024** (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (912kcal)**

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, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

▶ **12:00 Obiad (803kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja

▶ **17:00 Kolacja (531kcal)**

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)
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)

▶ **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	72.79 g
Tłuszcz:	77.34 g	Węglowodany ogółem:	351.33 g
Węglowodany przyswajalne:	307.16 g	Błonnik pokarmowy:	35.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.5 g	Sól:	10.04 g


03.01.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (827kcal)

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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 12:00 Obiad (1020kcal)

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) (188 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Kap bia zasm 150g S(1) (177 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:	2421 kcal	Białko ogółem:	90.39 g
Tłuszcz:	71.13 g	Węglowodany ogółem:	368.56 g
Węglowodany przyswajalne:	310.91 g	Błonnik pokarmowy:	31.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.15 g	Sól:	8.96 g

 04.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (858kcal)

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

► 12:00 Obiad (1021kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (412 kcal)	1 porcja
Sał z og kisz 150g S (87 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (496kcal)

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
Papryka czerwona (16kcal)	1/5 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2402 kcal	Białko ogółem:	89.11 g
Tłuszcz:	66.81 g	Węglowodany ogółem:	376.64 g
Węglowodany przyswajalne:	323.09 g	Błonnik pokarmowy:	37.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.16 g	Sól:	13.53 g

 05.01.2024 (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
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (897kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Mak z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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:	2307 kcal	Białko ogółem:	81.23 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	380.73 g
Węglowodany przyswajalne:	344.36 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g	Sól:	6.61 g

 **06.01.2024** (sobota)

► **08:00 Śniadanie (673kcal)**

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
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **12:00 Obiad (798kcal)**

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) (216 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (96kcal)	2/3 szklanki (80g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (493kcal)**

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)
Fasolka szparagowa żółta, gotowana (21kcal)	1/3 porcji (60g)

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	76.99 g
Tłuszcz:	63.04 g	Węglowodany ogółem:	297.26 g
Węglowodany przyswajalne:	265.65 g	Błonnik pokarmowy:	26.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.64 g	Sól:	7.82 g

 07.01.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (724kcal)

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
Musztarda (33kcal)	2 łyżeczki (20g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g

► 12:00 Obiad (786kcal)

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 (249kcal)	4 sztuki (350g)
March z grosz got 180g S(1,7) (166 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:	2041 kcal	Białko ogółem:	71.83 g
Tłuszcz:	53.87 g	Węglowodany ogółem:	330.95 g
Węglowodany przyswajalne:	297.98 g	Błonnik pokarmowy:	30.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g	Sól:	10.29 g

 08.01.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (853kcal)

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

► 12:00 Obiad (892kcal)

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) (261 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Jarz z wod 200g S (121 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:	2352 kcal	Białko ogółem:	86.68 g
Tłuszcz:	56.33 g	Węglowodany ogółem:	388.26 g
Węglowodany przyswajalne:	344.42 g	Błonnik pokarmowy:	34.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.42 g	Sól:	10.64 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
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, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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	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 Ser bia z kef 60g S(7)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy 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	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kielbasa wieprzowa Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Musztarda Kielbasa Senatorska S (6)	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 Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z mar i jab na kef 200g S(7) Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sał z og kisz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 z grosz got 180g S(1,7)	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jarz z wod 200g S
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 Paszтет podlaski z kurczaka Ogórek kwaszony	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) Papryka czerwona	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 Fasolka szparagowa żółta, gotowana	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 naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2336 = 9787 kJ Kcal z tłuszczu 29,80 % Kcal z białka 12,46 % Kcal z węglowodanów 60,16 %	Energia: Kcal 2421 = 10149 kJ Kcal z tłuszczu 26,44 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 60,89 %	Energia: Kcal 2402 = 10071 kJ Kcal z tłuszczu 25,03 % Kcal z białka 14,84 % Kcal z węglowodanów 62,72 %	Energia: Kcal 2307 = 9690 kJ Kcal z tłuszczu 21,75 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 66,01 %	Energia: Kcal 2020 = 8460 kJ Kcal z tłuszczu 28,09 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 58,86 %	Energia: Kcal 2352 = 9871 kJ Kcal z tłuszczu 23,75 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 64,86 %	Energia: Kcal 2352 = 9871 kJ Kcal z tłuszczu 21,55 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 66,03 %