


**02.01.2024** (wtorek)

**► 08:00 Śniadanie (850kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (855kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)

**► 17:00 Kolacja (527kcal)**

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 (72kcal)	2 łyżki (40g)
Brokuły, gotowane (21kcal)	2/3 porcji (60g)

**► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.21 g	<b>Sól:</b>	9.51 g


**03.01.2024 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (849kcal)**

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
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (92kcal)	4 łyżeczki (60g)

**► 12:00 Obiad (929kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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) (333 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Bur z jabł 150g S (152 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>	2352 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.11 g	<b>Sól:</b>	9.93 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 (893kcal)**

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) (326 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sał z kef 60g S(7) (45 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 (27kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2303 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.84 g	<b>Sól:</b>	10.79 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 (505kcal)**

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
Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
Past z biał jaj 50g D S(3,10) (68 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (58kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2239 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	345.11 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.23 g	<b>Sól:</b>	7.66 g


**06.01.2024 (sobota)**
**► 08:00 Śniadanie (597kcal)**

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 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 (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 (56kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1937 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.53 g	<b>Sól:</b>	7.5 g


**07.01.2024** (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (691kcal)**

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
Kielbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g

**► 12:00 Obiad (779kcal)**

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 got 180g D S (159 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2001 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.53 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.24 g	<b>Sól:</b>	9.87 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 (885kcal)**

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 D S (114 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>	2322 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	386.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	345.33 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.02 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.88 g	<b>Sól:</b>	9.71 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 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) Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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 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 Cukier Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S 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 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 got 180g D S	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 D 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 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 Sałata Past z biał jaj 50g D S(3,10)	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 Sałata Ser bia z kef 60g S(7)
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
<b>Energia:</b> Kcal <b>2322 = 9752 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,09 %</b> Kcal z białka <b>15,54 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,82 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2352 = 9854 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,29 %</b> Kcal z białka <b>14,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,67 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2303 = 9657 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,19 %</b> Kcal z białka <b>14,44 %</b> Kcal z węglowodanów <b>63,56 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2239 = 9412 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>19,82 %</b> Kcal z białka <b>13,96 %</b> Kcal z węglowodanów <b>68,16 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1937 = 8107 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,09 %</b> Kcal z białka <b>15,50 %</b> Kcal z węglowodanów <b>57,48 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2001 = 8392 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>23,64 %</b> Kcal z białka <b>14,03 %</b> Kcal z węglowodanów <b>64,96 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2322 = 9750 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,07 %</b> Kcal z białka <b>14,68 %</b> Kcal z węglowodanów <b>66,56 %</b>