

 02.01.2024 (wtorek)**► 08:00 Śniadanie (618kcal)**

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ser topiony, edamski (151kcal)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)

► 10:00 II Śniadanie (74kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► 12:00 Obiad (843kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (313 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 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

► 15:00 Podwieczorek (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 17:00 Kolacja (451kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Ogórek kwaszony (6kcal)	3/4 sztuki (50g)
Pasztet podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	71.53 g
Tłuszcz:	78.61 g	Węglowodany ogółem:	305.36 g
Węglowodany przyswajalne:	245.26 g	Błonnik pokarmowy:	34.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.54 g	Sól:	9.1 g


03.01.2024 (środa)
► 08:00 Śniadanie (537kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 10:00 II Śniadanie (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------

► 12:00 Obiad (961kcal)

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)
Kap bia zasm 150g S(1) (184 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------

► 17:00 Kolacja (402kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)

2/3 szklanki (150ml)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2105 kcal	Białko ogółem:	81.95 g
Tłuszcz:	68.35 g	Węglowodany ogółem:	304.03 g
Węglowodany przyswajalne:	263.31 g	Błonnik pokarmowy:	32.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.48 g	Sól:	8.7 g


04.01.2024 (czwartek)
► 08:00 Śniadanie (556kcal)

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

Herbata niesł 250ml S (3 kcal)

1 porcja

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

1 porcja

► 10:00 II Śniadanie (85kcal)

Jabłko (85kcal)

1 sztuka (170g)

► 12:00 Obiad (986kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)

1 porcja

Barszcz ukr 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (412 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 og kisz 150g S (132 kcal)

1 porcja

► 15:00 Podwieczerek (87kcal)

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

1 porcja

► 17:00 Kolacja (416kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)

2 kromki (70g)

Chleb żytni razowy (68kcal)

3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal)

1 i 1/3 plastra (14g)

Herbata niesł 250ml S (3 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:	2157 kcal	Białko ogółem:	81.34 g
Tłuszcz:	70.07 g	Węglowodany ogółem:	319.29 g
Węglowodany przyswajalne:	258.99 g	Błonnik pokarmowy:	44.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.48 g	Sól:	12.51 g

 **05.01.2024 (piątek)**

► **08:00 Śniadanie (484kcal)**

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (100kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------

► **12:00 Obiad (817kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (512 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (150kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 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 niesł 250ml S (3 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:	2102 kcal	Białko ogółem:	82.51 g
Tłuszcz:	57.44 g	Węglowodany ogółem:	324.27 g
Węglowodany przyswajalne:	288.53 g	Błonnik pokarmowy:	26.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g	Sól:	5.72 g


06.01.2024 (sobota)

► **08:00 Śniadanie (517kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► **10:00 II Śniadanie (15kcal)**

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
------------------	------------------

► **12:00 Obiad (897kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Ryż biały (275kcal)	1/3 szklanki (80g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (58kcal)**

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

► **17:00 Kolacja (478kcal)**

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Polewka sopočka (38kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
Fasolka żółta, gotowana (86kcal)	2/3 porcji (60g)

► **20:00 Posiłek nocny (56kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	84.92 g
Tłuszcz:	64.11 g	Węglowodany ogółem:	288.32 g
Węglowodany przyswajalne:	243.81 g	Błonnik pokarmowy:	33.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.86 g	Sól:	7.52 g

 **07.01.2024 (niedziela)**

► **08:00 Śniadanie (644kcal)**

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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Musztarda (33kcal)	2 łyżeczki (20g)
Kiełbasa Senatorska S (6) (181kcal)	80g

► **10:00 II Śniadanie (74kcal)**

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► **12:00 Obiad (706kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
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

► **15:00 Podwieczorek (92kcal)**

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

► 17:00 Kolacja (517kcal)

Chleb baltonowski (178kcal)	2 kromki (70g)
Chleb żytni razowy (68kcal)	3/4 kromki (30g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Białko ogółem:	80.8 g
Tłuszcz:	69.52 g	Węglowodany ogółem:	291.64 g
Węglowodany przyswajalne:	253.88 g	Błonnik pokarmowy:	35.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g	Sól:	10.21 g


08.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (528kcal)

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
Herbata niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g

► 10:00 II Śniadanie (83kcal)

Wafle ryżowe (83kcal)	2 sztuki (20g)
-----------------------	----------------

► 12:00 Obiad (857kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 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)
Warz na parz z fas i bruks 200g S (154 kcal)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (15kcal)

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
------------------	------------------

► 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 niesł 250ml S (3 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

Past z jaj 60g S(3,10) (136 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------

Sałata (3kcal)	1/8 sztuki (20g)
----------------	------------------

► 20:00 Posiłek nocny (63kcal)

Banan (63kcal)	1/2 sztuki (65g)
----------------	------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	72.73 g
Tłuszcz:	65.08 g	Węglowodany ogółem:	304.57 g
Węglowodany przyswajalne:	238.24 g	Błonnik pokarmowy:	34.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g	Sól:	8.68 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) Herbata niesł 250ml S Ser topiony, edamski	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 250ml S Jaja gotowane	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata niesł 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) Herbata niesł 250ml S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa wieprzowa Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 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) Herbata niesł 250ml S Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)
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
Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Sok pomidorowy	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Wafle ryżowe
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 Kapuśniak z kap św 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko sadzone S (3) Ziemniaki, gotowane w wodzie Sur z mar i jab na kef 200g S(7)	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 Kap bia zasm 150g S(1)	Kompot owoc 250ml S Barszcz ukr 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 og kisz 150g S	Kompot owoc 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron z ser 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S 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 Krupnik 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 Warz na parz z fas i bruks 200g S
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe	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	Pomidor
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 niesł 250ml S Ogórek kwaszony Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Krakowska podsusz. S Pomidor	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kresowiak S (6,9) Papryka czerwona	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) Sałata	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Połędwica sopocka Fasolka żółta, gotowana	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Kielbasa wieprzowa Jabłko	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata niesł 250ml S Past z jaj 60g S(3,10) 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	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2159 = 9032 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 13,25 % Kcal z węglowodanów 56,57 %	Energia: Kcal 2105 = 8820 kJ Kcal z tłuszczu 29,22 % Kcal z białka 15,57 % Kcal z węglowodanów 57,77 %	Energia: Kcal 2157 = 9024 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 15,08 % Kcal z węglowodanów 59,21 %	Energia: Kcal 2102 = 8820 kJ Kcal z tłuszczu 24,59 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 61,71 %	Energia: Kcal 2021 = 8463 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 16,81 % Kcal z węglowodanów 57,06 %	Energia: Kcal 2050 = 8584 kJ Kcal z tłuszczu 30,52 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 56,91 %	Energia: Kcal 2039 = 8529 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 59,75 %