


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 (828kcal)**

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Sur z mar i jab na kef 200g S(7) (159 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone S (3) (115 kcal)	1 porcja

► **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
Paszтет podlaski z kurczaka (91kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
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

Wartość energetyczna:	2376 kcal	Białko ogółem:	73.37 g
Tłuszcz:	73.08 g	Węglowodany ogółem:	371.1 g
Węglowodany przyswajalne:	323.25 g	Błonnik pokarmowy:	36.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.15 g	Sól:	9.13 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 (957kcal)**

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) (281 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

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	89.81 g
Tłuszcz:	62.64 g	Węglowodany ogółem:	371.78 g
Węglowodany przyswajalne:	314.82 g	Błonnik pokarmowy:	30.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g	Sól:	10.11 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

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	83.11 g
Tłuszcz:	61.9 g	Węglowodany ogółem:	365.97 g
Węglowodany przyswajalne:	318.32 g	Błonnik pokarmowy:	32.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g	Sól:	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 (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 (604kcal)**

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
Jabłko (45kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g

► **12:00 Obiad (822kcal)**

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 (120kcal)	3/4 szklanki (100g)
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (562kcal)**

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
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

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Białko ogółem:	82.5 g
Tłuszcz:	54.48 g	Węglowodany ogółem:	317.36 g
Węglowodany przyswajalne:	287.86 g	Błonnik pokarmowy:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.84 g	Sól:	8.73 g


07.01.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (746kcal)**

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) (203kcal)	90g

► **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

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	72.94 g
Tłuszcz:	55.55 g	Węglowodany ogółem:	329.63 g
Węglowodany przyswajalne:	297.23 g	Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.92 g	Sól:	10.41 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 (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:	2345 kcal	Białko ogółem:	85.83 g
Tłuszcz:	56.28 g	Węglowodany ogółem:	387.1 g
Węglowodany przyswajalne:	343.97 g	Błonnik pokarmowy:	33.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.41 g	Sól:	10.67 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 Jabłko Kiełbasa kminkowa S (6)	Chleb baltonowski Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata słod 250ml S Musztarda Kiełbasa 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 Kiełbasa 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) 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 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 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 naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2376 = 9962 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 12,35 % Kcal z węglowodanów 62,47 %	Energia: Kcal 2358 = 9884 kJ Kcal z tłuszczu 23,91 % Kcal z białka 15,23 % Kcal z węglowodanów 63,07 %	Energia: Kcal 2303 = 9657 kJ Kcal z tłuszczu 24,19 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 63,56 %	Energia: Kcal 2307 = 9690 kJ Kcal z tłuszczu 21,75 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 66,01 %	Energia: Kcal 2044 = 8567 kJ Kcal z tłuszczu 23,99 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 62,11 %	Energia: Kcal 2056 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 24,32 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 64,13 %	Energia: Kcal 2345 = 9841 kJ Kcal z tłuszczu 21,60 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 66,03 %