



23.01.2024 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (691kcal)

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
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (961kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (432kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (37kcal)	30g

▶ 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	108.09 g
Tłuszcz:	72.3 g	Węglowodany ogółem:	279.59 g
Węglowodany przyswajalne:	216.64 g	Błonnik pokarmowy:	20.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.47 g	Sól:	10.54 g



24.01.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (687kcal)

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 kukurydź na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (826kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Wieprzowina, schab gotowany (202kcal)	1/2 porcji (100g)

► 17:00 Kolacja (433kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)
--	----------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	82.84 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	268.58 g
Węglowodany przyswajalne:	189.33 g	Błonnik pokarmowy:	18.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.98 g	Sól:	7.44 g



25.01.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (744kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► **12:00 Obiad (765kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (183 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna krojona w paski (66kcal)	2 szklanki (200g)

► **17:00 Kolacja (430kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1975 kcal	Białko ogółem:	68.62 g
Tłuszcz:	71.68 g	Węglowodany ogółem:	271.6 g
Węglowodany przyswajalne:	198.05 g	Błonnik pokarmowy:	23.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.34 g	Sól:	10.09 g



26.01.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (692kcal)

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
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (661kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (513kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (147kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kefir, 2% tłuszczu (10kcal)	1/8 szklanki (20ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Białko ogółem:	73.44 g
Tłuszcz:	81.88 g	Węglowodany ogółem:	250.2 g
Węglowodany przyswajalne:	191.99 g	Błonnik pokarmowy:	15.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.74 g	Sól:	7.58 g



27.01.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (692kcal)

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
Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (803kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna krojona w paski (66kcal)	2 szklanki (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Kolacja (513kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa wieprzowa (118kcal)	1/4 sztuki (30g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	70.7 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	277.08 g
Węglowodany przyswajalne:	210.99 g	Błonnik pokarmowy:	23.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.15 g	Sól:	8.39 g

 **28.01.2024** (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (669kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► **12:00 Obiad (826kcal)**

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
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (456kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (66kcal)**

Maślanka (66kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	64.05 g
Tłuszcz:	69.05 g	Węglowodany ogółem:	290.08 g
Węglowodany przyswajalne:	161.43 g	Błonnik pokarmowy:	16.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.72 g	Sól:	8.59 g

 **29.01.2024** (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (722kcal)**

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
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (745kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (297 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (429kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Schab z beczki S (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (152kcal)

Banan (63kcal)	1/2 sztuki (65g)
Kefir, 2% tłuszczu (10kcal)	1/8 szklanki (20ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	84.15 g
Tłuszcz:	66.88 g	Węglowodany ogółem:	280.7 g
Węglowodany przyswajalne:	224.55 g	Błonnik pokarmowy:	14.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.39 g	Sól:	8.97 g

wtorek (2024-01-23)	środa (2024-01-24)	czwartek (2024-01-25)	piątek (2024-01-26)	sobota (2024-01-27)	niedziela (2024-01-28)	poniedziałek (2024-01-29)
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 Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydzy na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary	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 Bieszczadzkie suchary	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 Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary	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 Bieszczadzkie suchary
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 March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Wieprzowina, schab gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna krojona w paski	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna krojona w paski Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Masło ekstra Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krakowska podsusz. S Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Szynekowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa wieprzowa	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки S
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 Kefir, 2% tłuszczu Ser twarogowy, półtłusty	Pomidor	Maślanka	Banan Kefir, 2% tłuszczu Ser twarogowy, półtłusty
Energia: Kcal 2174 = 9098 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 19,89 % Kcal z węglowodanów 51,44 %	Energia: Kcal 2038 = 8514 kJ Kcal z tłuszczu 32,34 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 52,71 %	Energia: Kcal 1975 = 8243 kJ Kcal z tłuszczu 32,66 % Kcal z białka 13,90 % Kcal z węglowodanów 55,01 %	Energia: Kcal 2013 = 8411 kJ Kcal z tłuszczu 36,61 % Kcal z białka 14,59 % Kcal z węglowodanów 49,72 %	Energia: Kcal 2025 = 8457 kJ Kcal z tłuszczu 32,88 % Kcal z białka 13,97 % Kcal z węglowodanów 54,73 %	Energia: Kcal 2017 = 8435 kJ Kcal z tłuszczu 30,81 % Kcal z białka 12,70 % Kcal z węglowodanów 57,53 %	Energia: Kcal 2048 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 16,44 % Kcal z węglowodanów 54,82 %