



27.02.2024 (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 (842kcal)**

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 (178kcal)	3 sztuki (250g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja

▶ **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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

▶ **20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	238.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.32 g	<b>Sól:</b>	10.4 g



28.02.2024 (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 kukurydz 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 (870kcal)**

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
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (160 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (240kcal)	1 i 2/3 szklanki (200g)

**► 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 (92kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2078 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	241.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.01 g	<b>Sól:</b>	10.88 g



29.02.2024 (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (699kcal)**

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

**► 12:00 Obiad (843kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (119 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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 (36kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2010 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	227.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.23 g	<b>Sól:</b>	11.46 g



01.03.2024 (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (718kcal)**

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 słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (757kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Seler z pary 150g D(9,) (80 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)

**► 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 (158kcal)**

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2146 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	202.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.43 g	<b>Sól:</b>	9.68 g



02.03.2024 (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 (808kcal)**

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
March z pary 180g D S (35 kcal)	0.5 porcji

**► 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 (105kcal)**

Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	215.16 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.59 g	<b>Sól:</b>	9.36 g


**03.03.2024** (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 (831kcal)**

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (431kcal)**

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)
Połędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (110kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2041 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.24 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	186.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.81 g	<b>Sól:</b>	9.2 g



04.03.2024 (poniedziałek)

► 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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (799kcal)

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)
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 z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 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 (6) (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (115kcal)

Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Białko ogółem:	86.43 g
Tłuszcz:	65.57 g	Węglowodany ogółem:	284.29 g
Węglowodany przyswajalne:	215.74 g	Błonnik pokarmowy:	26.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.34 g	Sól:	11.46 g

wtorek (2024-02-27)	środa (2024-02-28)	czwartek (2024-02-29)	piątek (2024-03-01)	sobota (2024-03-02)	niedziela (2024-03-03)	poniedziałek (2024-03-04)
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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasz jagł 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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier March got 180g D S Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Seler z pary 150g D(9) Masło ekstra	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) Ziemniaki, gotowane w wodzie March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra 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 z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Szynkowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połędwica sopocka S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S (6)
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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Pomidor Maślanka	Kefir, 2% tłuszczu Pomidor	Ser twarogowy, półtłusty Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal <b>2066 = 8654 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,25 %</b> Kcal z białka <b>16,47 %</b> Kcal z węglowodanów <b>58,74 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2078 = 8693 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>21,80 %</b> Kcal z białka <b>15,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>65,05 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2010 = 8402 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>27,95 %</b> Kcal z białka <b>14,81 %</b> Kcal z węglowodanów <b>59,14 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2146 = 8964 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,40 %</b> Kcal z białka <b>14,58 %</b> Kcal z węglowodanów <b>54,42 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2035 = 8501 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,45 %</b> Kcal z białka <b>15,25 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,61 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2041 = 8549 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>26,73 %</b> Kcal z białka <b>13,49 %</b> Kcal z węglowodanów <b>61,19 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2035 = 8507 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>29,00 %</b> Kcal z białka <b>16,99 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,88 %</b>