



05.03.2024 (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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (884kcal)**

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)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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>	2108 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	215.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.81 g	<b>Sól:</b>	10.46 g


**06.03.2024** (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 kukurydż 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 (839kcal)**

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 (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (419kcal)**

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)
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2037 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	194.39 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.65 g	<b>Sól:</b>	10.34 g


**07.03.2024** (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 (842kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja

**► 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 Szynekowa S(6) (35kcal)	30g

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2007 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	63 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.61 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.24 g	<b>Sól:</b>	10.22 g



08.03.2024 (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 (682kcal)

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)
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
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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 (158kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	77.31 g
Tłuszcz:	69.2 g	Węglowodany ogółem:	284.27 g
Węglowodany przyswajalne:	222.86 g	Błonnik pokarmowy:	18.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.15 g	Sól:	10.12 g

 **09.03.2024** (sobota)

► **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 (904kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

► **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)
Półdewica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (88kcal)**

Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2141 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.53 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	207.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.7 g	<b>Sól:</b>	9.37 g

 **10.03.2024** (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 (882kcal)**

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
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)

**► 17:00 Kolacja (440kcal)**

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) (45kcal)	40g

**► 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>	2101 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.96 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	195.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.22 g	<b>Sól:</b>	9.58 g


**11.03.2024 (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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja

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

Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal) 1 porcja

### ► 12:00 Obiad (846kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal) 1 porcja

Cukier (80kcal) 1 i 2/3 łyżki (20g)

Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal) 1 porcja

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (268kcal) 3/4 woreczka (80g)

### ► 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 (36kcal)

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



#### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2033 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.96 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.78 g	<b>Sól:</b>	11.01 g

wtorek (2024-03-05)	środa (2024-03-06)	czwartek (2024-03-07)	piątek (2024-03-08)	sobota (2024-03-09)	niedziela (2024-03-10)	poniedziałek (2024-03-11)
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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż 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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasz kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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 Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)
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 Masło ekstra Szpinakowa z ziem 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 Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Marchewkowa 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 z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Masło ekstra	Kompot owoc 250ml S Cukier Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa
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 Polędwica drobiowa S (6)	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) Kiełbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica sopocka S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки 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	Maślanka	Kefir, 2% tłuszczu Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 2108 = 8806 kJ Kcal z tłuszczu 31,63 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 55,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2037 = 8499 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 55,08 %	<b>Energia:</b> Kcal 2007 = 8363 kJ Kcal z tłuszczu 35,35 % Kcal z białka 12,56 % Kcal z węglowodanów 53,73 %	<b>Energia:</b> Kcal 2045 = 8559 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 55,60 %	<b>Energia:</b> Kcal 2141 = 8950 kJ Kcal z tłuszczu 27,97 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 55,90 %	<b>Energia:</b> Kcal 2101 = 8804 kJ Kcal z tłuszczu 26,29 % Kcal z białka 14,08 % Kcal z węglowodanów 60,96 %	<b>Energia:</b> Kcal 2033 = 8499 kJ Kcal z tłuszczu 27,26 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 60,32 %