



19.03.2024 (wtorek)

► **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 jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (809kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Jarzyny z pary S (9) (82 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (292 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
March z pary 180g D S (69 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

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	85.37 g
Tłuszcz:	62.66 g	Węglowodany ogółem:	293.29 g
Węglowodany przyswajalne:	221.74 g	Błonnik pokarmowy:	28.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g	Sól:	11.44 g



20.03.2024 (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 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 (811kcal)

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)
włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (292 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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)
Polędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (207kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal	Białko ogółem:	81.88 g
Tłuszcz:	69.85 g	Węglowodany ogółem:	302.15 g
Węglowodany przyswajalne:	217.57 g	Błonnik pokarmowy:	23.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.06 g	Sól:	10.35 g



21.03.2024 (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 (933kcal)

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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	79.23 g
Tłuszcz:	63.48 g	Węglowodany ogółem:	321.84 g
Węglowodany przyswajalne:	260.55 g	Błonnik pokarmowy:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.17 g	Sól:	8.41 g



22.03.2024 (piątek)

► 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 (642kcal)

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
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 (207kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	77.26 g
Tłuszcz:	69.48 g	Węglowodany ogółem:	294 g
Węglowodany przyswajalne:	230.97 g	Błonnik pokarmowy:	20.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.35 g	Sól:	10.13 g



23.03.2024 (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 (784kcal)

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)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (441kcal)

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 Kresowiak S (6,9) (46kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	70.46 g
Tłuszcz:	66.96 g	Węglowodany ogółem:	284.68 g
Węglowodany przyswajalne:	216.78 g	Błonnik pokarmowy:	16.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.13 g	Sól:	9.79 g



24.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (759kcal)**

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

► **12:00 Obiad (722kcal)**

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)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (443kcal)**

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)
Poledwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (100kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	68.06 g
Tłuszcz:	68.27 g	Węglowodany ogółem:	290.28 g
Węglowodany przyswajalne:	169.19 g	Błonnik pokarmowy:	17.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.68 g	Sól:	8.05 g


25.03.2024 (poniedziałek)

► **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 (875kcal)**

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) (253 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 (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)
Poledwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	69.97 g
Tłuszcz:	61.66 g	Węglowodany ogółem:	308.94 g
Węglowodany przyswajalne:	240.49 g	Błonnik pokarmowy:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.96 g	Sól:	10.72 g

wtorek (2024-03-19)	środa (2024-03-20)	czwartek (2024-03-21)	piątek (2024-03-22)	sobota (2024-03-23)	niedziela (2024-03-24)	poniedziałek (2024-03-25)
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 kasz jaglanej 250ml S(1,7)	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 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 Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	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 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	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)
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 Jarzyny z pary S (9) Grycikowa 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 March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie włoszczyzna z pary S(9) Bitka schab dusz w sos wł 150g 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 Brokułowa 300ml 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)	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) Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(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) Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie włoszczyzna z pary S(9) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Kalafiorowa 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 Połędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Szynekowa 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 Kresowiak S (6,9)	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 Połędwica sopocka 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	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2034 = 8516 kJ Kcal z tłuszczu 27,73 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 57,68 %	Energia: Kcal 2124 = 8888 kJ Kcal z tłuszczu 29,60 % Kcal z białka 15,42 % Kcal z węglowodanów 56,90 %	Energia: Kcal 2154 = 9016 kJ Kcal z tłuszczu 26,52 % Kcal z białka 14,71 % Kcal z węglowodanów 59,77 %	Energia: Kcal 2084 = 8720 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 14,83 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2005 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 14,06 % Kcal z węglowodanów 56,79 %	Energia: Kcal 2024 = 8480 kJ Kcal z tłuszczu 30,36 % Kcal z białka 13,45 % Kcal z węglowodanów 57,37 %	Energia: Kcal 2033 = 8507 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 60,79 %