



26.03.2024 (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 (835kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) | 1 porcja |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Bur z jabł 150g S (152 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 (36kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1996 kcal | Białko ogółem: | 79.52 g |
| Tłuszcz: | 60.41 g | Węglowodany ogółem: | 291.35 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 225.91 g | Błonnik pokarmowy: | 22.09 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.25 g | Sól: | 11.03 g |



27.03.2024 (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 (798kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 kcal) | 1 porcja |
| Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 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 (150kcal)

| | |
|--------------------------------|----------|
| Budyń na ml 150ml S (150 kcal) | 1 porcja |
|--------------------------------|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2054 kcal | Białko ogółem: | 78.17 g |
| Tłuszcz: | 62.32 g | Węglowodany ogółem: | 306.86 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 219.49 g | Błonnik pokarmowy: | 26.44 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.95 g | Sól: | 10.45 g |



28.03.2024 (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 (838kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) | 1 porcja |
| Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (121 kcal) | 1 porcja |
| Włoszczyzna z pary 200g S(9) (122 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 (107kcal)

| | |
|-----------------|-----------------|
| Banan (107kcal) | 1 sztuka (110g) |
|-----------------|-----------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2076 kcal | Białko ogółem: | 69.64 g |
| Tłuszcz: | 68.98 g | Węglowodany ogółem: | 302.07 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 235.36 g | Błonnik pokarmowy: | 23.75 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.07 g | Sól: | 9.85 g |



29.03.2024 (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 |
| 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 (734kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 |
| Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 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 (94kcal)

| | |
|---------------------------------|----------|
| Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal) | 1 porcja |
|---------------------------------|----------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2033 kcal | Białko ogółem: | 70.77 g |
| Tłuszcz: | 64.86 g | Węglowodany ogółem: | 299.09 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 233.94 g | Błonnik pokarmowy: | 22.54 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.06 g | Sól: | 9.94 g |



30.03.2024 (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 (767kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal) | 1 porcja |
| Jaja gotowane (70kcal) | 1 sztuka (50g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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 (107kcal)

| | |
|-----------------|-----------------|
| Banan (107kcal) | 1 sztuka (110g) |
|-----------------|-----------------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2033 kcal | Białko ogółem: | 61.81 g |
| Tłuszcz: | 70.11 g | Węglowodany ogółem: | 296.85 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 206.48 g | Błonnik pokarmowy: | 26.41 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 34.2 g | Sól: | 8.93 g |


31.03.2024 (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 (878kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal) | 1 porcja |
| Bur z jabł 150g S (152 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 (6) (34kcal) | 30g |

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|---------|
| Wartość energetyczna: | 2076 kcal | Białko ogółem: | 71.58 g |
| Tłuszcz: | 64.06 g | Węglowodany ogółem: | 308.7 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 186.27 g | Błonnik pokarmowy: | 17.17 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.74 g | Sól: | 9.18 g |



01.04.2024 (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 (893kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal) | 1 porcja |
| Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal) | 1 porcja |
| Jarzyny z pary S, D (9) (147 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Masło ekstra (105kcal) | 1 i 1/3 plastra (14g) |

► 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 (92kcal)

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2105 kcal | Białko ogółem: | 81.69 g |
| Tłuszcz: | 75.84 g | Węglowodany ogółem: | 280.96 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 216.58 g | Błonnik pokarmowy: | 20.9 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.79 g | Sól: | 10.51 g |

| wtorek (2024-03-26) | środa (2024-03-27) | czwartek (2024-03-28) | piątek (2024-03-29) | sobota (2024-03-30) | niedziela (2024-03-31) | poniedziałek (2024-04-01) |
|---|--|--|--|---|---|---|
| 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 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 Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) | 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 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 Szpinakowa 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary S(9) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g 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) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9) | 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) Bur z jabł 150g S | Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z ryż 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) Jarzyny z pary S, D (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra |
| 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 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 Kresowiak S (6,9) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczi S (6) | Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczi 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 |
| Sok pomidorowy | Budyń na ml 150ml S | Banan | Kisiel z jabł 200ml S | Banan | Kefir, 2% tłuszczu | Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu |
| Energia: Kcal 1996 = 8353 kJ Kcal z tłuszczu 27,24 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 58,39 % | Energia: Kcal 2054 = 8602 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 59,76 % | Energia: Kcal 2076 = 8668 kJ Kcal z tłuszczu 29,90 % Kcal z białka 13,42 % Kcal z węglowodanów 58,20 % | Energia: Kcal 2033 = 8506 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 13,92 % Kcal z węglowodanów 58,85 % | Energia: Kcal 2033 = 8490 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 12,16 % Kcal z węglowodanów 58,41 % | Energia: Kcal 2076 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 27,77 % Kcal z białka 13,79 % Kcal z węglowodanów 59,48 % | Energia: Kcal 2105 = 8791 kJ Kcal z tłuszczu 32,43 % Kcal z białka 15,52 % Kcal z węglowodanów 53,39 % |