



30.04.2024 (wtorek)

**► 08:00 Śniadanie (712kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (868kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (387kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)	1 sztuka (100g)
------------------------------------	-----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2047 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	177.35 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.94 g	<b>Sól:</b>	10.23 g



01.05.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (795kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)

► 12:00 Obiad (762kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 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 (398kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (94kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	65.69 g
Tłuszcz:	71.91 g	Węglowodany ogółem:	291.1 g
Węglowodany przyswajalne:	158.52 g	Błonnik pokarmowy:	22.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.9 g	Sól:	8.79 g


**02.05.2024** (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (700kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (852kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (319 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (400kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2042 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	185.19 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.99 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.75 g	<b>Sól:</b>	10.93 g



03.05.2024 (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (834kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kaszka mleczno-ryżowa kakao - BoboVita (344kcal)	2 porcje (80g)

**► 12:00 Obiad (794kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
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
kalafior z march z pary 180g D S (143 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (387kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)	1 sztuka (100g)
------------------------------------	-----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2095 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	156.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.37 g	<b>Sól:</b>	9.07 g

 **04.05.2024** (sobota)

► **08:00 Śniadanie (705kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 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 (909kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (387kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (150kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2151 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	239.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.44 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39 g	<b>Sól:</b>	9.85 g



05.05.2024 (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (682kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

**► 12:00 Obiad (937kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (196 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (401kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (80kcal)**

Mus owocowy pasteryzowany (80kcal)	1 sztuka (100g)
------------------------------------	-----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2100 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	138.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.74 g	<b>Sól:</b>	8.96 g


**06.05.2024** (poniedziałek)

**► 08:00 Śniadanie (704kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (51 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 (733kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Seler z pary 150g D(9.) (152 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (401kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (197kcal)**

Kaszka śmietankowa - Smakija (197kcal)	1 i 1/4 opakowania (150g)
--	---------------------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2035 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	254.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	166.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	41.47 g	<b>Sól:</b>	10.16 g

<b>wtorek (2024-04-30)</b>	<b>środa (2024-05-01)</b>	<b>czwartek (2024-05-02)</b>	<b>piątek (2024-05-03)</b>	<b>sobota (2024-05-04)</b>	<b>niedziela (2024-05-05)</b>	<b>poniedziałek (2024-05-06)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasza kukurydz na ml 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 Kaszka mleczno-ryżowa kakao - BoboVita	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 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)
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra 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) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Pomidorowa z mak 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Zalewajka z jajkiem na kefirze 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) March z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Seler z pary 150g D(9)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
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 Kielbasa Szynekowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa 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 Połędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
Mus owocowy pasteryzowany	Kisiel z jabł 200ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Mus owocowy pasteryzowany	Budyń na ml 150ml S	Mus owocowy pasteryzowany	Kaszka śmietankowa - Smakija



wtorek (2024-04-30)	środa (2024-05-01)	czwartek (2024-05-02)	piątek (2024-05-03)	sobota (2024-05-04)	niedziela (2024-05-05)	poniedziałek (2024-05-06)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2047 = 8203 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>35,44 %</b> Kcal z białka <b>14,91 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,96 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2049 = 8559 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,59 %</b> Kcal z białka <b>12,82 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,83 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2042 = 8516 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,78 %</b> Kcal z białka <b>14,64 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,82 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2095 = 8427 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,04 %</b> Kcal z białka <b>14,59 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,28 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2151 = 8992 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,35 %</b> Kcal z białka <b>13,73 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,06 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2100 = 8457 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,78 %</b> Kcal z białka <b>17,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>53,15 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2035 = 8493 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>36,75 %</b> Kcal z białka <b>14,70 %</b> Kcal z węglowodanów <b>50,00 %</b>