



23.04.2024 (wtorek)

▶ 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
Herbata słod 250ml S (83 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 (903kcal)

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)
Bitka wieprzowa z szynki 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)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Bur z jabł 150g S (152 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)
Półdewica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

▶ 20:00 Posiłek nocny (93kcal)

Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Bieszczadzkie suchary (78kcal)	1 i 1/3 sztuki (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Białko ogółem:	77.49 g
Tłuszcz:	73.25 g	Węglowodany ogółem:	293.63 g
Węglowodany przyswajalne:	213.86 g	Błonnik pokarmowy:	21.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.78 g	Sól:	10.13 g



24.04.2024 (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 kukurydź 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 (881kcal)

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)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany (167kcal)	1 i 1/3 szklanki (150g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (90kcal)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabł piecz 150g S (75 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 (36kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	78.48 g
Tłuszcz:	66.92 g	Węglowodany ogółem:	287.43 g
Węglowodany przyswajalne:	205.71 g	Błonnik pokarmowy:	21.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g	Sól:	9.92 g



25.04.2024 (czwartek)

► 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 (891kcal)

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
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Brokuł z march z pary 180g D S (151 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 (94kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	64.21 g
Tłuszcz:	72.32 g	Węglowodany ogółem:	308 g
Węglowodany przyswajalne:	218.35 g	Błonnik pokarmowy:	23.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.69 g	Sól:	9.16 g



26.04.2024 (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 (753kcal)

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)
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
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 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 krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (207kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	77.82 g
Tłuszcz:	69.43 g	Węglowodany ogółem:	300.43 g
Węglowodany przyswajalne:	237.66 g	Błonnik pokarmowy:	19.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.2 g	Sól:	10.64 g



27.04.2024 (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 (927kcal)

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
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	3/4 szklanki (100g)

▶ 17:00 Kolacja (456kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g

▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	87.1 g
Tłuszcz:	81.88 g	Węglowodany ogółem:	290.37 g
Węglowodany przyswajalne:	229.44 g	Błonnik pokarmowy:	18.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.32 g	Sól:	9.21 g


28.04.2024 (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 (983kcal)

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)
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 (476kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	70.03 g
Tłuszcz:	80.44 g	Węglowodany ogółem:	308.63 g
Węglowodany przyswajalne:	186.29 g	Błonnik pokarmowy:	17.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.29 g	Sól:	8.94 g



29.04.2024 (poniedziałek)

▶ 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 (798kcal)

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)
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Jarzyzny z pary S, D (9) (147 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 (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)	1 i 1/4 porcji (100g)
------------------------	-----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	71.3 g
Tłuszcz:	67.8 g	Węglowodany ogółem:	299.09 g
Węglowodany przyswajalne:	182.15 g	Błonnik pokarmowy:	23.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.77 g	Sól:	10.17 g

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	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) 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) 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	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)
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 Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bur z jabł 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny, gotowany Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jabł piecz 150g S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Szpinakowa z ziem 300ml 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) Masło ekstra 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 Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9)
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 Połędwica 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) 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 Kiełbasa krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst 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)
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
Pomidor Bieszczadzkie suchary	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Budyń na ml 150ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Mus jabłkowy

wtorek (2024-04-23)	środa (2024-04-24)	czwartek (2024-04-25)	piątek (2024-04-26)	sobota (2024-04-27)	niedziela (2024-04-28)	poniedziałek (2024-04-29)
Energia: Kcal 2114 = 8834 kJ Kcal z tłuszczu 31,18 % Kcal z białka 14,66 % Kcal z węglowodanów 55,56 %	Energia: Kcal 2034 = 8499 kJ Kcal z tłuszczu 29,61 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 56,53 %	Energia: Kcal 2109 = 8805 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 12,18 % Kcal z węglowodanów 58,42 %	Energia: Kcal 2112 = 8836 kJ Kcal z tłuszczu 29,59 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 56,90 %	Energia: Kcal 2225 = 9294 kJ Kcal z tłuszczu 33,12 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 52,20 %	Energia: Kcal 2218 = 9271 kJ Kcal z tłuszczu 32,64 % Kcal z białka 12,63 % Kcal z węglowodanów 55,66 %	Energia: Kcal 2059 = 8598 kJ Kcal z tłuszczu 29,64 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 58,10 %