

 **02.01.2024** (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
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 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)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► **17:00 Kolacja (440kcal)**

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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)

► **20:00 Posiłek nocny (90kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	74.89 g
Tłuszcz:	59.47 g	Węglowodany ogółem:	301.18 g
Węglowodany przyswajalne:	234.49 g	Błonnik pokarmowy:	24.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g	Sól:	9.74 g

 **03.01.2024** (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 (780kcal)

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) (182 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 17:00 Kolacja (478kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	78.68 g
Tłuszcz:	67.03 g	Węglowodany ogółem:	285.29 g
Węglowodany przyswajalne:	207.52 g	Błonnik pokarmowy:	16.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.69 g	Sól:	8.98 g


04.01.2024 (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 (881kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Barszcz czer z jarz 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (326 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Kolacja (478kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (27kcal)

Sok pomidorowy (27kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	73.72 g
Tłuszcz:	70.45 g	Węglowodany ogółem:	297.29 g
Węglowodany przyswajalne:	222.46 g	Błonnik pokarmowy:	24.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sól:	10.69 g


05.01.2024 (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 (750kcal)

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
Kurczak, tuszka (158kcal)	1/8 sztuki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (104 kcal)	0.5 porcji

► 17:00 Kolacja (558kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (58kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
----------------	------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	73.03 g
Tłuszcz:	72.99 g	Węglowodany ogółem:	283.83 g
Węglowodany przyswajalne:	221.05 g	Błonnik pokarmowy:	20.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.84 g	Sól:	7.59 g


06.01.2024 (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 (774kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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 (72kcal)	1/2 szklanki (60g)

► 17:00 Kolacja (478kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Połędwica sopocka (38kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (56kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (56kcal)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	88.34 g
Tłuszcz:	69.3 g	Węglowodany ogółem:	260.99 g
Węglowodany przyswajalne:	200.38 g	Błonnik pokarmowy:	18.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.07 g	Sól:	9.24 g


07.01.2024 (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 (858kcal)

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
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (178kcal)	3 sztuki (250g)

► 17:00 Kolacja (475kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja

Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Szynkowa S(6) (35kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (17kcal)

Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
------------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Białko ogółem:	61.25 g
Tłuszcz:	64.76 g	Węglowodany ogółem:	304.28 g
Węglowodany przyswajalne:	179.36 g	Błonnik pokarmowy:	20.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.19 g	Sól:	8.6 g



08.01.2024 (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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (245 kcal)	1 porcja
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (755kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Jarz z wod 200g D S (114 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)

► 17:00 Kolacja (501kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (58kcal)

Banan (58kcal)

1/2 sztuki (60g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	71.89 g
Tłuszcz:	64.53 g	Węglowodany ogółem:	299.54 g
Węglowodany przyswajalne:	225.09 g	Błonnik pokarmowy:	23.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.2 g	Sól:	10.01 g

wtorek (2024-01-02)	środa (2024-01-03)	czwartek (2024-01-04)	piątek (2024-01-05)	sobota (2024-01-06)	niedziela (2024-01-07)	poniedziałek (2024-01-08)
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) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary	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) 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) 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) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary
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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	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) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Barszcz czer z jarz 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 Sos jarzyn D 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) Kurczak, tuszka Ziemniaki, gotowane w wodzie Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier 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) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarz z wod 200g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie
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	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krakowska podsusz. S Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krakowska podsusz. S Jaja gotowane	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) Połędwica sopocka Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa Szynkowa S(6) Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jaja gotowane
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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor	Banan
Energia: Kcal 2005 = 8390 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 14,94 % Kcal z węglowodanów 60,09 %	Energia: Kcal 2037 = 8509 kJ Kcal z tłuszczu 29,62 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 56,02 %	Energia: Kcal 2085 = 8711 kJ Kcal z tłuszczu 30,41 % Kcal z białka 14,14 % Kcal z węglowodanów 57,03 %	Energia: Kcal 2058 = 8605 kJ Kcal z tłuszczu 31,92 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 55,17 %	Energia: Kcal 2000 = 8352 kJ Kcal z tłuszczu 31,19 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 52,20 %	Energia: Kcal 2019 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 28,87 % Kcal z białka 12,13 % Kcal z węglowodanów 60,28 %	Energia: Kcal 2036 = 8502 kJ Kcal z tłuszczu 28,53 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 58,85 %