



30.01.2024 (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 (961kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 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 (34kcal)	30g

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	Białko ogółem:	110.24 g
Tłuszcz:	72.28 g	Węglowodany ogółem:	279.36 g
Węglowodany przyswajalne:	216.77 g	Błonnik pokarmowy:	20.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.73 g	Sól:	11 g



31.01.2024 (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 (859kcal)

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)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja

▶ 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)
Półdewica sopocka S (6) (36kcal)	30g

▶ 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	78.54 g
Tłuszcz:	73.68 g	Węglowodany ogółem:	279.82 g
Węglowodany przyswajalne:	199.52 g	Błonnik pokarmowy:	19.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.21 g	Sól:	9.28 g



01.02.2024 (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 (880kcal)

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)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 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 (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 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:	2045 kcal	Białko ogółem:	75.92 g
Tłuszcz:	66.14 g	Węglowodany ogółem:	297.09 g
Węglowodany przyswajalne:	226.12 g	Błonnik pokarmowy:	28.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.88 g	Sól:	11.16 g



02.02.2024 (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 (776kcal)

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)
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 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 (158kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Białko ogółem:	75.07 g
Tłuszcz:	69.88 g	Węglowodany ogółem:	309.51 g
Węglowodany przyswajalne:	246.26 g	Błonnik pokarmowy:	20.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.88 g	Sól:	10.2 g


03.02.2024 (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 (834kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 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
Schab z beczki S (34kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (74kcal)

Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu (74kcal)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	78.57 g
Tłuszcz:	56.86 g	Węglowodany ogółem:	306.55 g
Węglowodany przyswajalne:	244.67 g	Błonnik pokarmowy:	18.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.06 g	Sól:	10.3 g


04.02.2024 (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 (750kcal)

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
Jarz z wod 200g D S (114 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (407 kcal)	1 porcja

► 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
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (98kcal)

Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal	Białko ogółem:	66.72 g
Tłuszcz:	72.17 g	Węglowodany ogółem:	269.05 g
Węglowodany przyswajalne:	137.78 g	Błonnik pokarmowy:	16.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.96 g	Sól:	8.46 g


05.02.2024 (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 (883kcal)

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)
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (201kcal)	2/3 woreczka (60g)

► 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 (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Białko ogółem:	72.99 g
Tłuszcz:	72.78 g	Węglowodany ogółem:	288.69 g
Węglowodany przyswajalne:	221.9 g	Błonnik pokarmowy:	23.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.38 g	Sól:	10.81 g

wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)	sobota (2024-02-03)	niedziela (2024-02-04)	poniedziałek (2024-02-05)
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 March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Barszcz czer z jarz 300ml D 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Szpinakowa z ziem 300ml 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) Jarz z wod 200g D S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml 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 Schab z beczki S	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 Kiełbasa Szynkowa 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) Schab z beczki S 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	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S
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	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Maślanka Pomidor	Sok pomidorowy
Energia: Kcal 2181 = 9130 kJ Kcal z tłuszczu 29,83 % Kcal z białka 20,22 % Kcal z węglowodanów 51,24 %	Energia: Kcal 2069 = 8633 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 15,18 % Kcal z węglowodanów 54,10 %	Energia: Kcal 2045 = 8550 kJ Kcal z tłuszczu 29,11 % Kcal z białka 14,85 % Kcal z węglowodanów 58,11 %	Energia: Kcal 2139 = 8961 kJ Kcal z tłuszczu 29,40 % Kcal z białka 14,04 % Kcal z węglowodanów 57,88 %	Energia: Kcal 2029 = 8492 kJ Kcal z tłuszczu 25,22 % Kcal z białka 15,49 % Kcal z węglowodanów 60,43 %	Energia: Kcal 1973 = 8236 kJ Kcal z tłuszczu 32,92 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 54,55 %	Energia: Kcal 2070 = 8641 kJ Kcal z tłuszczu 31,64 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 55,79 %