



09.01.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (736kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (1000kcal)

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 (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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 (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
Półdewica sopocka (38kcal)	2 i 1/2 plastra (30g)
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:	2259 kcal	Białko ogółem:	82.94 g
Tłuszcz:	92.21 g	Węglowodany ogółem:	280.6 g
Węglowodany przyswajalne:	217.67 g	Błonnik pokarmowy:	19.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.87 g	Sól:	10.34 g


10.01.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (732kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (790kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (71kcal)	1 i 1/4 sztuki (100g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 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
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:	2047 kcal	Białko ogółem:	70.82 g
Tłuszcz:	82.76 g	Węglowodany ogółem:	262.29 g
Węglowodany przyswajalne:	180.47 g	Błonnik pokarmowy:	20.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.77 g	Sól:	9.69 g



11.01.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (744kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (808kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (249kcal)	4 sztuki (350g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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
Krakowska podsusz. S (38kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (106kcal)

Sok pomidorowy (27kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Białko ogółem:	80.04 g
Tłuszcz:	73.92 g	Węglowodany ogółem:	281.27 g
Węglowodany przyswajalne:	213.13 g	Błonnik pokarmowy:	17.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41 g	Sól:	9.64 g



12.01.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (737kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (830kcal)

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 (249kcal)	4 sztuki (350g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 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 (157kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kefir, 2% tłuszczu (20kcal)	1/6 szklanki (40ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	80.28 g
Tłuszcz:	75.98 g	Węglowodany ogółem:	314.38 g
Węglowodany przyswajalne:	252.19 g	Błonnik pokarmowy:	19.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.21 g	Sól:	8.46 g



13.01.2024 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (737kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (979kcal)

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)
Zalewajka na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (256 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 (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 (56kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	78.59 g
Tłuszcz:	73.75 g	Węglowodany ogółem:	310.52 g
Węglowodany przyswajalne:	249.57 g	Błonnik pokarmowy:	17.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.85 g	Sól:	10.49 g



14.01.2024 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (772kcal)

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

Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Bieszczadzkie suchary (234kcal)	4 sztuki (60g)

► 12:00 Obiad (781kcal)

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)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (333 kcal)	1 porcja
Jarz z wod 200g D S (114 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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (116kcal)

Pomidor (17kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kefir, 2% tłuszczu (20kcal)	1/6 szklanki (40ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal	Białko ogółem:	75.02 g
Tłuszcz:	79.12 g	Węglowodany ogółem:	283.54 g
Węglowodany przyswajalne:	149.26 g	Błonnik pokarmowy:	17.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.86 g	Sól:	8.56 g


15.01.2024 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (767kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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 (674kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 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 (187kcal)

Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)
Kefir, 2% tłuszczu (50kcal)	1/3 szklanki (100ml)
Ser twarogowy, półtłusty (79kcal)	2 plastry (60g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	82.69 g
Tłuszcz:	80.56 g	Węglowodany ogółem:	262.85 g
Węglowodany przyswajalne:	193.07 g	Błonnik pokarmowy:	19.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.69 g	Sól:	10.16 g

wtorek (2024-01-09)	środa (2024-01-10)	czwartek (2024-01-11)	piątek (2024-01-12)	sobota (2024-01-13)	niedziela (2024-01-14)	poniedziałek (2024-01-15)
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 Masło ekstra Lane ciast na ros 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Zalewajka na kefirze 300ml D 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) Masło ekstra Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarz z wod 200g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarz z wod 200g D S Masło ekstra Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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) Połudwica sopocka 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 Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krakowska podsusz. S Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Schab z becзки S Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 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 Ser twarogowy, półtłusty	Banan Kefir, 2% tłuszczu Ser twarogowy, półtłusty	Maślanka spożywcza, 0.5 % tłuszczu	Pomidor Kefir, 2% tłuszczu Ser twarogowy, półtłusty	Banan Kefir, 2% tłuszczu Ser twarogowy, półtłusty
Energia: Kcal 2259 = 9426 kJ Kcal z tłuszczu 36,74 % Kcal z białka 14,69 % Kcal z węglowodanów 49,69 %	Energia: Kcal 2047 = 8531 kJ Kcal z tłuszczu 36,39 % Kcal z białka 13,84 % Kcal z węglowodanów 51,25 %	Energia: Kcal 2091 = 8734 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 15,31 % Kcal z węglowodanów 53,81 %	Energia: Kcal 2237 = 9366 kJ Kcal z tłuszczu 30,57 % Kcal z białka 14,35 % Kcal z węglowodanów 56,21 %	Energia: Kcal 2201 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 30,16 % Kcal z białka 14,28 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2125 = 8879 kJ Kcal z tłuszczu 33,51 % Kcal z białka 14,12 % Kcal z węglowodanów 53,37 %	Energia: Kcal 2084 = 8696 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 15,87 % Kcal z węglowodanów 50,45 %