



13.02.2024 (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 (724kcal)**

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)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna krojona w paski (33kcal)	1 szklanka (100g)

► **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 (90kcal)**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1983 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	76.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	253.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	194.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.16 g	<b>Sól:</b>	9.04 g


**14.02.2024 (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 (831kcal)**

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)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

**► 17:00 Kolacja (395kcal)**

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)

**► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2005 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	62.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	210.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.61 g	<b>Sól:</b>	8.25 g

 15.02.2024 (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 (769kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna krojona w paski (33kcal)	1 szklanka (100g)

► **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 Szynkowa S(6) (35kcal)	30g

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1979 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	70.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	193.05 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.1 g	<b>Sól:</b>	10.04 g



16.02.2024 (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 (726kcal)

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) (172 kcal)	1 porcja
Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (146 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:	2089 kcal	Białko ogółem:	75.07 g
Tłuszcz:	74.12 g	Węglowodany ogółem:	285.22 g
Węglowodany przyswajalne:	201.3 g	Błonnik pokarmowy:	19.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.25 g	Sól:	10.03 g

 17.02.2024 (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 (829kcal)

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 z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 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)
Półędwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2028 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	252.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	184.38 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.85 g	<b>Sól:</b>	9.15 g

 18.02.2024 (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 (801kcal)**

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 (150kcal)	2 plastry (20g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna krojona w paski (33kcal)	1 szklanka (100g)

**► 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 (85kcal)**

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1986 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	169.7 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.54 g	<b>Sól:</b>	7.92 g


**19.02.2024 (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 (733kcal)**

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

Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) 1 porcja

Włoszczyzna krojona w paski (33kcal) 1 szklanka (100g)

► **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 (6) (34kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1965 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	199 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.6 g	<b>Sól:</b>	10.28 g

wtorek (2024-02-13)	środa (2024-02-14)	czwartek (2024-02-15)	piątek (2024-02-16)	sobota (2024-02-17)	niedziela (2024-02-18)	poniedziałek (2024-02-19)
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 kukurydzy 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 Kasza 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna krojona w paski	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra March got 180g D S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane	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) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna krojona w paski	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) Z kaszy kuskus 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna krojona w paski	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) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna krojona w paski
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 Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	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) Jaja gotowane Kielbasa Szynkowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica sopocka S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka	Kefir, 2% tłuszczu Pomidor	Sok pomidorowy
<b>Energia:</b> Kcal 1983 = 8276 kJ Kcal z tłuszczu 34,44 % Kcal z białka 15,36 % Kcal z węglowodanów 51,06 %	<b>Energia:</b> Kcal 2005 = 8372 kJ Kcal z tłuszczu 30,45 % Kcal z białka 12,49 % Kcal z węglowodanów 59,05 %	<b>Energia:</b> Kcal 1979 = 8254 kJ Kcal z tłuszczu 33,57 % Kcal z białka 14,32 % Kcal z węglowodanów 53,30 %	<b>Energia:</b> Kcal 2089 = 8730 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 54,61 %	<b>Energia:</b> Kcal 2028 = 8464 kJ Kcal z tłuszczu 34,25 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 49,82 %	<b>Energia:</b> Kcal 1986 = 8311 kJ Kcal z tłuszczu 29,37 % Kcal z białka 13,08 % Kcal z węglowodanów 58,50 %	<b>Energia:</b> Kcal 1965 = 8200 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 53,25 %