

 20.02.2024 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (633kcal)

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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 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 (150kcal)	2 plastry (20g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (343 kcal)	1 porcja

► 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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (38kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2009 kcal	Białko ogółem:	73.91 g
Tłuszcz:	76.17 g	Węglowodany ogółem:	260.7 g
Węglowodany przyswajalne:	203.92 g	Błonnik pokarmowy:	14.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.23 g	Sól:	8.39 g

 21.02.2024 (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 (789kcal)

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)
March got 180g D S (159 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (464kcal)

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)
Połudwica drobiowa S (6) (24kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (92kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Białko ogółem:	74.25 g
Tłuszcz:	58.32 g	Węglowodany ogółem:	313.21 g
Węglowodany przyswajalne:	218.46 g	Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.04 g	Sól:	10.59 g



22.02.2024 (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 (826kcal)

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)

Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)

1 porcja

Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)

1 porcja

Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)

1 porcja

► 17:00 Kolacja (475kcal)

Masło ekstra (150kcal)

2 plastry (20g)

Herbata słod 250ml S (83 kcal)

1 porcja

Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)

1 porcja

Jaja gotowane (70kcal)

1 sztuka (50g)

Kielbasa Szynkowa S(6) (35kcal)

30g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

Sok pomidorowy (36kcal)

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal
Tłuszcz:	69.17 g
Węglowodany przyswajalne:	219.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.59 g

Białko ogółem:	75.13 g
Węglowodany ogółem:	285.92 g
Błonnik pokarmowy:	22.3 g
Sól:	11.52 g


23.02.2024 (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 (642kcal)

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)
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
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja

► 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
Kielbasa 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:	2050 kcal	Białko ogółem:	73.47 g
Tłuszcz:	71.75 g	Węglowodany ogółem:	285.96 g
Węglowodany przyswajalne:	201.24 g	Błonnik pokarmowy:	20.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.59 g	Sól:	10.03 g


24.02.2024 (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 (762kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja

Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal) 1 porcja

Kasza jęczmienna, perłowa (201kcal) 2/3 woreczka (60g)

► 17:00 Kolacja (466kcal)

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

Herbata słod 250ml S (83 kcal) 1 porcja

Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal) 1 porcja

Jaja gotowane (70kcal) 1 sztuka (50g)

Wędzonka krotoszyńska (26kcal) 1 i 1/4 plastra (30g)

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	73.99 g
Tłuszcz:	68.04 g	Węglowodany ogółem:	281.09 g
Węglowodany przyswajalne:	209.87 g	Błonnik pokarmowy:	18.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.27 g	Sól:	8.86 g


25.02.2024 (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 (932kcal)

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

Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 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 (476kcal)

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)
Polędwica sopocka S (6) (36kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (110kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	95.25 g
Tłuszcz:	68.6 g	Węglowodany ogółem:	303.86 g
Węglowodany przyswajalne:	180.37 g	Błonnik pokarmowy:	19.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.96 g	Sól:	9.43 g



26.02.2024 (poniedziałek)

► 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 (819kcal)

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)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (218kcal)	3/4 szklanki (60g)

► 17:00 Kolacja (474kcal)

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)

Schab z beczki S (6) (34kcal) 30g

► **20:00 Posiłek nocny (158kcal)**

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Białko ogółem:	79.09 g
Tłuszcz:	70.62 g	Węglowodany ogółem:	302.17 g
Węglowodany przyswajalne:	235.28 g	Błonnik pokarmowy:	16.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.19 g	Sól:	9.41 g

wtorek (2024-02-20)	środa (2024-02-21)	czwartek (2024-02-22)	piątek (2024-02-23)	sobota (2024-02-24)	niedziela (2024-02-25)	poniedziałek (2024-02-26)
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 Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie March got 180g D S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny
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 Kiełbasa Krakowska podsusz. 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)	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) Jaja gotowane Wędzonka krotoszyńska	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 Schab z beczi 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Sok pomidorowy	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka	Kefir, 2% tłuszczu Pomidor	Banan Kefir, 2% tłuszczu
Energia: Kcal 2009 = 8394 kJ Kcal z tłuszczu 34,12 % Kcal z białka 14,72 % Kcal z węglowodanów 51,91 %	Energia: Kcal 2032 = 8495 kJ Kcal z tłuszczu 25,83 % Kcal z białka 14,62 % Kcal z węglowodanów 61,66 %	Energia: Kcal 2036 = 8506 kJ Kcal z tłuszczu 30,58 % Kcal z białka 14,76 % Kcal z węglowodanów 56,17 %	Energia: Kcal 2050 = 8574 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 14,34 % Kcal z węglowodanów 55,80 %	Energia: Kcal 2008 = 8392 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 55,99 %	Energia: Kcal 2187 = 9166 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 55,58 %	Energia: Kcal 2142 = 8958 kJ Kcal z tłuszczu 29,67 % Kcal z białka 14,77 % Kcal z węglowodanów 56,43 %