

 12.03.2024 (wtorek)

► **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 |
| Herbata słod 250ml S (83 kcal) | 1 porcja |
| Bieszczadzkie suchary (176kcal) | 3 sztuki (45g) |
| Zupa ml z kasz jaglanej 250ml S(1,7) (215 kcal) | 1 porcja |

► **12:00 Obiad (795kcal)**

| | |
|--|-----------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Masło ekstra (150kcal) | 2 plastry (20g) |
| Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal) | 1 porcja |
| Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal) | 1 porcja |
| Jarzynty z pary S (9) (82 kcal) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |

► **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 (100kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2020 kcal | Białko ogółem: | 79.28 g |
| Tłuszcz: | 73.52 g | Węglowodany ogółem: | 267.49 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 204.66 g | Błonnik pokarmowy: | 20.86 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 39.4 g | Sól: | 8.6 g |



13.03.2024 (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 kukurydż 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 (926kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal) | 1 porcja |
| włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal) | 1 porcja |
| Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (205 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) |
| Połędwica drobiowa S (6) (24kcal) | 30g |

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2124 kcal | Białko ogółem: | 79.18 g |
| Tłuszcz: | 78.26 g | Węglowodany ogółem: | 286.68 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 199.81 g | Błonnik pokarmowy: | 25.9 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 43.44 g | Sól: | 10.3 g |

 14.03.2024 (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 (871kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal) | 1 porcja |
| Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal) | 1 porcja |

► 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**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2036 kcal | Białko ogółem: | 75.05 g |
| Tłuszcz: | 72.18 g | Węglowodany ogółem: | 278.86 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 213.78 g | Błonnik pokarmowy: | 21.16 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 39.63 g | Sól: | 9.94 g |


15.03.2024 (piątek)

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

► 12:00 Obiad (792kcal)

| | |
|--|-----------------------|
| 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) |
| 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 (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 (108kcal)

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Banan (58kcal) | 1/2 sztuki (60g) |
| Kefir, 2% tłuszczu (50kcal) | 1/3 szklanki (100ml) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2135 kcal | Białko ogółem: | 72.27 g |
| Tłuszcz: | 82.3 g | Węglowodany ogółem: | 284.44 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 199.66 g | Błonnik pokarmowy: | 21.05 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 40.4 g | Sól: | 9.98 g |



16.03.2024 (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 (986kcal)

| | |
|---|---------------------|
| 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 |
| Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal) | 1 porcja |

► 17:00 Kolacja (441kcal)

| | |
|---|-----------------------|
| 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 Kresowiak S (6,9) (46kcal) | 30g |

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2207 kcal | Białko ogółem: | 75.96 g |
| Tłuszcz: | 77.35 g | Węglowodany ogółem: | 307.81 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 236.63 g | Błonnik pokarmowy: | 18.57 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 37.75 g | Sól: | 9.84 g |

 17.03.2024 (niedziela)

► **08:00 Śniadanie (759kcal)**

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

► **12:00 Obiad (950kcal)**

| | |
|---|-----------------------|
| 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) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal) | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal) | 1 porcja |
| włoszczyzna z pary S(9) (119 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) |
| Poledwica sopocka S (6) (36kcal) | 30g |

► **20:00 Posiłek nocny (60kcal)**

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

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2200 kcal | Białko ogółem: | 71.83 g |
| Tłuszcz: | 79.26 g | Węglowodany ogółem: | 306.65 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 182.1 g | Błonnik pokarmowy: | 19.33 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 41.42 g | Sól: | 9.25 g |


18.03.2024 (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 (867kcal)

| | |
|---|---------------------|
| Kompot owoc 250ml S (7 kcal) | 1 porcja |
| Cukier (80kcal) | 1 i 2/3 łyżki (20g) |
| Masło ekstra (150kcal) | 2 plastry (20g) |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal) | 1 porcja |
| Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal) | 1 porcja |
| Sos jarzyn S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 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) |
| Polędwica sopocka S (6) (36kcal) | 30g |

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2025 kcal | Białko ogółem: | 70.66 g |
| Tłuszcz: | 78.58 g | Węglowodany ogółem: | 265.88 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 201.68 g | Błonnik pokarmowy: | 21.48 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.12 g | Sól: | 11.69 g |

| wtorek (2024-03-12) | środa (2024-03-13) | czwartek (2024-03-14) | piątek (2024-03-15) | sobota (2024-03-16) | niedziela (2024-03-17) | poniedziałek (2024-03-18) |
|--|--|---|---|--|---|---|
| 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 kasz jaglanej 250ml S(1,7) | Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Kasza kukurydż 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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) | 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 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 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 Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary S (9) Ziemniaki, gotowane w wodzie | Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) włoszczyzna z pary S(9) Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) | 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) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Kalafiorowa 300ml 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) włoszczyzna z pary S(9) | Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Sos jarzyn 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) 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 Kiełbasa Kresowiak S (6,9) | 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 Połędwica sopocka 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 | Sok pomidorowy |
| Energia: Kcal 2020 = 8446 kJ Kcal z tłuszczu 32,76 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 52,97 % | Energia: Kcal 2124 = 8870 kJ Kcal z tłuszczu 33,16 % Kcal z białka 14,91 % Kcal z węglowodanów 53,99 % | Energia: Kcal 2036 = 8507 kJ Kcal z tłuszczu 31,91 % Kcal z białka 14,74 % Kcal z węglowodanów 54,79 % | Energia: Kcal 2135 = 8918 kJ Kcal z tłuszczu 34,69 % Kcal z białka 13,54 % Kcal z węglowodanów 53,29 % | Energia: Kcal 2207 = 9226 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 13,77 % Kcal z węglowodanów 55,79 % | Energia: Kcal 2200 = 9204 kJ Kcal z tłuszczu 32,42 % Kcal z białka 13,06 % Kcal z węglowodanów 55,75 % | Energia: Kcal 2025 = 8446 kJ Kcal z tłuszczu 34,92 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 52,52 % |