



16.04.2024 (wtorek)

► 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
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (796kcal)

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)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (157 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (140 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 krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)	1 i 1/4 porcji (100g)
------------------------	-----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	72.85 g
Tłuszcz:	68.49 g	Węglowodany ogółem:	291.8 g
Węglowodany przyswajalne:	219.63 g	Błonnik pokarmowy:	21.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	10.03 g



17.04.2024 (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 (928kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (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) (623 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 Szykowa S(6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	73.7 g
Tłuszcz:	59.96 g	Węglowodany ogółem:	319.61 g
Węglowodany przyswajalne:	238.4 g	Błonnik pokarmowy:	20.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.62 g	Sól:	9.23 g



18.04.2024 (czwartek)

► 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 (949kcal)

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)
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
Jarzyny z pary S, D (9) (147 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (432kcal)

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 kminkowa S (6) (37kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	102.72 g
Tłuszcz:	76.35 g	Węglowodany ogółem:	273.91 g
Węglowodany przyswajalne:	210.96 g	Błonnik pokarmowy:	20.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.47 g	Sól:	10.16 g


19.04.2024 (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 (735kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
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
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 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 krotoszyńska S (6) (35kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (131kcal)

Kaszka śmietankowa - Smakija (131kcal)	3/4 opakowania (100g)
--	-----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	76.53 g
Tłuszcz:	61.53 g	Węglowodany ogółem:	297.86 g
Węglowodany przyswajalne:	214.98 g	Błonnik pokarmowy:	24.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.15 g	Sól:	10.81 g



20.04.2024 (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 (706kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Zapiekanki z ziemniakami z jajkiem 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	0.5 porcji
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)
Barszcz czarny z jarzynami 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (61kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń na mleku 150ml S (150 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Białko ogółem:	70.86 g
Tłuszcz:	63.17 g	Węglowodany ogółem:	293.16 g
Węglowodany przyswajalne:	224.56 g	Błonnik pokarmowy:	17.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.93 g	Sól:	8.65 g



21.04.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (774kcal)

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 bananowy, 1.5% tłuszczu (105kcal)	10 łyżeczek (150g)

► 12:00 Obiad (849kcal)

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
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
March got 180g D S (231 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (476kcal)

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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	75.03 g
Tłuszcz:	64.68 g	Węglowodany ogółem:	333.46 g
Węglowodany przyswajalne:	208.62 g	Błonnik pokarmowy:	19.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.24 g	Sól:	9.2 g



22.04.2024 (poniedziałek)

► 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 (782kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (80kcal)	1 i 2/3 łyżki (20g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (267 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (161kcal)	1 szklanka (150g)
Sal z kef 60g S(7) (45 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 (6) (34kcal)	30g

► 20:00 Posiłek nocny (207kcal)

Banan (107kcal)	1 sztuka (110g)
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	74.87 g
Tłuszcz:	64.75 g	Węglowodany ogółem:	299.97 g
Węglowodany przyswajalne:	233.94 g	Błonnik pokarmowy:	22.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.43 g	Sól:	11.09 g

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 bananowy, 1.5% tłuszczu	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)
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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet gotowany drobiowy 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Jarzyny z pary S, D (9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Zapiekany z ziem z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka Barszcz czer z jarz 300ml 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Gulasz wiep z jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Sał z kef 60g S(7)
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 krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Szynekowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa z fileta/Schinkenwurst 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
Mus jabłkowy	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Kaszka śmietankowa - Smakija	Budyń na ml 150ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Banan Kefir, 2% tłuszczu

wtorek (2024-04-16)	środa (2024-04-17)	czwartek (2024-04-18)	piątek (2024-04-19)	sobota (2024-04-20)	niedziela (2024-04-21)	poniedziałek (2024-04-22)
Energia: Kcal 2049 = 8553 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 14,22 % Kcal z węglowodanów 56,96 %	Energia: Kcal 2081 = 8714 kJ Kcal z tłuszczu 25,93 % Kcal z białka 14,17 % Kcal z węglowodanów 61,43 %	Energia: Kcal 2166 = 9059 kJ Kcal z tłuszczu 31,72 % Kcal z białka 18,97 % Kcal z węglowodanów 50,58 %	Energia: Kcal 2018 = 8441 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 59,04 %	Energia: Kcal 2004 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 28,37 % Kcal z białka 14,14 % Kcal z węglowodanów 58,51 %	Energia: Kcal 2189 = 9174 kJ Kcal z tłuszczu 26,59 % Kcal z białka 13,71 % Kcal z węglowodanów 60,93 %	Energia: Kcal 2051 = 8574 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 14,60 % Kcal z węglowodanów 58,50 %