



21.05.2024 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (667kcal)

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 (51 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 (784kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) (127 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

▶ 17:00 Kolacja (423kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)
Połowdica sopocka S (6) (48kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	75.57 g
Tłuszcz:	78.85 g	Węglowodany ogółem:	259.36 g
Węglowodany przyswajalne:	198.2 g	Błonnik pokarmowy:	19.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.49 g	Sól:	9.2 g



22.05.2024 (środa)

► **08:00 Śniadanie (673kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (850kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (408kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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) (45kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (92kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	82.7 g
Tłuszcz:	77.88 g	Węglowodany ogółem:	254.83 g
Węglowodany przyswajalne:	190.92 g	Błonnik pokarmowy:	20.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.16 g	Sól:	10.9 g



23.05.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (660kcal)

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 (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (889kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (212 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (69 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Kolacja (444kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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 (80kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (80kcal)	1 sztuka (100g)
--------------------------------------	-----------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	73.9 g
Tłuszcz:	76.69 g	Węglowodany ogółem:	279.08 g
Węglowodany przyswajalne:	194.22 g	Błonnik pokarmowy:	24.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.78 g	Sól:	10.21 g



24.05.2024 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (655kcal)**

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 (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (869kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (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
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Kasza jaglana, gotowana (167kcal)	3/4 szklanki (150g)

► **17:00 Kolacja (412kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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) (49kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Białko ogółem:	73.71 g
Tłuszcz:	73.24 g	Węglowodany ogółem:	278.17 g
Węglowodany przyswajalne:	194.71 g	Błonnik pokarmowy:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.32 g	Sól:	10.54 g



25.05.2024 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (660kcal)

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 (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (774kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami z jajkiem 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 17:00 Kolacja (407kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	81.5 g
Tłuszcz:	59.37 g	Węglowodany ogółem:	286.95 g
Węglowodany przyswajalne:	229.06 g	Błonnik pokarmowy:	15.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g	Sól:	10.7 g



26.05.2024 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (673kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:00 Obiad (816kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (411kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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) (48kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Białko ogółem:	82.38 g
Tłuszcz:	69.61 g	Węglowodany ogółem:	265.45 g
Węglowodany przyswajalne:	141.48 g	Błonnik pokarmowy:	19.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.12 g	Sól:	10.32 g

 27.05.2024 (poniedziałek)

► **08:00 Śniadanie (659kcal)**

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 (51 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 (857kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (399 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (180kcal)	1 i 1/4 szklanki (150g)

► **17:00 Kolacja (411kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 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) (48kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (144kcal)**

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2071 kcal	Białko ogółem:	89.29 g
Tłuszcz:	68.29 g	Węglowodany ogółem:	280.76 g
Węglowodany przyswajalne:	196.93 g	Błonnik pokarmowy:	19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.8 g	Sól:	9.63 g

wtorek (2024-05-21)	środa (2024-05-22)	czwartek (2024-05-23)	piątek (2024-05-24)	sobota (2024-05-25)	niedziela (2024-05-26)	poniedziałek (2024-05-27)
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) 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) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasz jagl na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary Sok pomidorowy	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 Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 70g S(1,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ryż biały, gotowany	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra włoszczyzna z pary S(9) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 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) March z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jaglana, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziem z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Kefir, 2% tłuszczu	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie włoszczyzna z pary S(9) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany
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 Brokuły, gotowane w wodzie 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)	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 kminkowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana 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)	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
Budyń na ml 150ml S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Budyń na ml 150ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-05-21)	środa (2024-05-22)	czwartek (2024-05-23)	piątek (2024-05-24)	sobota (2024-05-25)	niedziela (2024-05-26)	poniedziałek (2024-05-27)
Energia: Kcal 2024 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 35,06 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 51,26 %	Energia: Kcal 2023 = 8444 kJ Kcal z tłuszczu 34,65 % Kcal z białka 16,35 % Kcal z węglowodanów 50,39 %	Energia: Kcal 2073 = 8320 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 14,26 % Kcal z węglowodanów 53,85 %	Energia: Kcal 2030 = 8478 kJ Kcal z tłuszczu 32,47 % Kcal z białka 14,52 % Kcal z węglowodanów 54,81 %	Energia: Kcal 1991 = 8338 kJ Kcal z tłuszczu 26,84 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 57,65 %	Energia: Kcal 1990 = 8325 kJ Kcal z tłuszczu 31,48 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2071 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 29,68 % Kcal z białka 17,25 % Kcal z węglowodanów 54,23 %