



04.06.2024 (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 (896kcal)

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
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (395kcal)

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)
Połudwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	72.37 g
Tłuszcz:	72.33 g	Węglowodany ogółem:	281.53 g
Węglowodany przyswajalne:	189.43 g	Błonnik pokarmowy:	25.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.95 g	Sól:	10.38 g



05.06.2024 (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 (789kcal)**

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 (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) (205 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja

**► 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 (174kcal)**

Budyń na ml 150ml S (150 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	180.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.65 g	<b>Sól:</b>	10.82 g


**06.06.2024** (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)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (881kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (364kcal)	1 i 1/3 szklanki (100g)

**► 17:00 Kolacja (395kcal)**

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)
Półędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2016 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	226.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.52 g	<b>Sól:</b>	9.12 g



07.06.2024 (piątek)

**► 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 (778kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Kasza kuskus, gotowana (112kcal)	2/3 szklanki (100g)

**► 17:00 Kolacja (428kcal)**

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 dworska S(6) (65kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)**

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2015 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	71.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	283.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	195.17 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.71 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.71 g	<b>Sól:</b>	11.07 g



08.06.2024 (sobota)

**► 08:00 Śniadanie (601kcal)**

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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (936kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (448 kcal)	1 porcja
Jabłko pieczone 150g S (75 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

**► 17:00 Kolacja (409kcal)**

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
Jajka gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1982 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	75.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.54 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	202.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.18 g	<b>Sól:</b>	10.79 g



09.06.2024 (niedziela)

**► 08:00 Śniadanie (637kcal)**

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)

**► 12:00 Obiad (918kcal)**

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 (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 (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 (80kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	66.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	142.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.03 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.95 g	<b>Sól:</b>	9.3 g


**10.06.2024** (poniedziałek)

**► 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 (907kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (216 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 (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 (92kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2061 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	206.2 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.53 g	<b>Sól:</b>	10.49 g

<b>wtorek (2024-06-04)</b>	<b>środa (2024-06-05)</b>	<b>czwartek (2024-06-06)</b>	<b>piątek (2024-06-07)</b>	<b>sobota (2024-06-08)</b>	<b>niedziela (2024-06-09)</b>	<b>poniedziałek (2024-06-10)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
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 Zupa ml z kasz man 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 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 Zupa ml z mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Bitka wieprzowa z szynki dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny	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) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S Maślanka	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 Szpinakowa z ziem 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)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa dworska S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczi S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6)
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
Mus owocowy pasteryzowany S	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu



wtorek (2024-06-04)	środa (2024-06-05)	czwartek (2024-06-06)	piątek (2024-06-07)	sobota (2024-06-08)	niedziela (2024-06-09)	poniedziałek (2024-06-10)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2038 = 8170 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>31,94 %</b> Kcal z białka <b>14,20 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,26 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2043 = 8532 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>33,44 %</b> Kcal z białka <b>16,03 %</b> Kcal z węglowodanów <b>52,30 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2016 = 8111 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>24,58 %</b> Kcal z białka <b>15,97 %</b> Kcal z węglowodanów <b>60,30 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2015 = 8413 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,79 %</b> Kcal z białka <b>14,26 %</b> Kcal z węglowodanów <b>56,23 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>1982 = 8279 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,67 %</b> Kcal z białka <b>15,14 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,57 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2043 = 8202 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>32,19 %</b> Kcal z białka <b>13,05 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,77 %</b>	<b>Energia:</b> Kcal <b>2061 = 8605 kJ</b> Kcal z tłuszczu <b>30,61 %</b> Kcal z białka <b>15,02 %</b> Kcal z węglowodanów <b>55,83 %</b>