



11.06.2024 (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 (917kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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 200g S, D (9) (147 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 (144kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	111.27 g
Tłuszcz:	81.37 g	Węglowodany ogółem:	246.29 g
Węglowodany przyswajalne:	160.98 g	Błonnik pokarmowy:	20.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g	Sól:	10.94 g



12.06.2024 (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 (806kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 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)

► 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)
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	73.81 g
Tłuszcz:	75.26 g	Węglowodany ogółem:	275.62 g
Węglowodany przyswajalne:	212.06 g	Błonnik pokarmowy:	20.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.07 g	Sól:	9.94 g



13.06.2024 (czwartek)

► 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 (768kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Sok pomidorowy (36kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 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)
Poładwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (120kcal)

Mus owocowy pasteryzowany S (120kcal)	1 i 1/2 sztuki (150g)
---------------------------------------	-----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Białko ogółem:	74.1 g
Tłuszcz:	71 g	Węglowodany ogółem:	261.22 g
Węglowodany przyswajalne:	170.52 g	Błonnik pokarmowy:	23.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.2 g	Sól:	11.33 g


14.06.2024 (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
Herbata słod 250ml S (83 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 (848kcal)

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
Kasza kuskus, gotowana (168kcal)	3/4 szklanki (150g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (520kcal)

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
Kiełbasa wieprzowa (157kcal)	1/3 sztuki (40g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	73.69 g
Tłuszcz:	79.77 g	Węglowodany ogółem:	295.88 g
Węglowodany przyswajalne:	199.76 g	Błonnik pokarmowy:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.43 g	Sól:	9.93 g


15.06.2024 (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 (962kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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 (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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Szynekowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (76kcal)

Napój jabłkowy (76kcal)	3/4 szklanki (200ml)
-------------------------	----------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	84.44 g
Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	264.57 g
Węglowodany przyswajalne:	202.84 g	Błonnik pokarmowy:	18.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.97 g	Sól:	9.27 g


16.06.2024 (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 (922kcal)

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)
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 (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 (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	65.03 g
Tłuszcz:	66.7 g	Węglowodany ogółem:	303.32 g
Węglowodany przyswajalne:	160.18 g	Błonnik pokarmowy:	20.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.77 g	Sól:	8.7 g



17.06.2024 (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 (794kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 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 (144kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Białko ogółem:	91.91 g
Tłuszcz:	72.97 g	Węglowodany ogółem:	252.59 g
Węglowodany przyswajalne:	148.16 g	Błonnik pokarmowy:	21.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.48 g	Sól:	10.7 g

wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)	poniedziałek (2024-06-17)
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 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 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 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 Kaszka kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)
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 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 200g S, D (9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Kalafiorowa 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, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Sok pomidorowy	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) Kasza kuskus, gotowana Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra 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	Kompot owoc 250ml S Cukier Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Masło ekstra 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 Masło ekstra Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 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 Połędwica sopocka S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Szykowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa 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)
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
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Napój jabłkowy	Mus owocowy pasteryzowany S	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)

wtorek (2024-06-11)	środa (2024-06-12)	czwartek (2024-06-13)	piątek (2024-06-14)	sobota (2024-06-15)	niedziela (2024-06-16)	poniedziałek (2024-06-17)
Energia: Kcal 2135 = 8316 kJ Kcal z tłuszczu 34,30 % Kcal z białka 20,85 % Kcal z węglowodanów 46,14 %	Energia: Kcal 2048 = 8548 kJ Kcal z tłuszczu 33,07 % Kcal z białka 14,42 % Kcal z węglowodanów 53,83 %	Energia: Kcal 1958 = 7669 kJ Kcal z tłuszczu 32,64 % Kcal z białka 15,14 % Kcal z węglowodanów 53,36 %	Energia: Kcal 2178 = 9095 kJ Kcal z tłuszczu 32,96 % Kcal z białka 13,53 % Kcal z węglowodanów 54,34 %	Energia: Kcal 2048 = 8556 kJ Kcal z tłuszczu 32,98 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 51,67 %	Energia: Kcal 2051 = 8248 kJ Kcal z tłuszczu 29,27 % Kcal z białka 12,68 % Kcal z węglowodanów 59,16 %	Energia: Kcal 2001 = 7746 kJ Kcal z tłuszczu 32,82 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 50,49 %