



18.06.2024 (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 (800kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (245 kcal)	1 porcja
Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja
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 (144kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	76.84 g
Tłuszcz:	70.73 g	Węglowodany ogółem:	274.56 g
Węglowodany przyswajalne:	177.04 g	Błonnik pokarmowy:	24.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.62 g	Sól:	10.55 g



19.06.2024 (środa)

► 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 (727kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (504kcal)

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 śląska (141kcal)	1 sztuka (80g)

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Białko ogółem:	89.54 g
Tłuszcz:	73.03 g	Węglowodany ogółem:	269.53 g
Węglowodany przyswajalne:	205.31 g	Błonnik pokarmowy:	20.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.06 g	Sól:	11.11 g



20.06.2024 (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 (867kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (250 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny, gotowany (167kcal)	1 i 1/3 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)
Połudwica sopocka S (6) (48kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	74.68 g
Tłuszcz:	72.9 g	Węglowodany ogółem:	272.04 g
Węglowodany przyswajalne:	189.15 g	Błonnik pokarmowy:	23.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.33 g	Sól:	10.62 g



21.06.2024 (piątek)

► 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 (728kcal)

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) (215 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 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:	1999 kcal	Białko ogółem:	66.84 g
Tłuszcz:	78.45 g	Węglowodany ogółem:	261.93 g
Węglowodany przyswajalne:	201.02 g	Błonnik pokarmowy:	18.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.14 g	Sól:	9.89 g



22.06.2024 (sobota)

► 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 (879kcal)

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
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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g
Kalafior (14kcal)	1/4 porcji (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (76kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Białko ogółem:	70.17 g
Tłuszcz:	72.72 g	Węglowodany ogółem:	284.81 g
Węglowodany przyswajalne:	196.92 g	Błonnik pokarmowy:	25.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.23 g	Sól:	9.71 g


23.06.2024 (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 (883kcal)

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 (107kcal)	1 i 3/4 sztuki (150g)
włoszczyzna z pary S(9) (119 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja

► 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 Szykowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	67.98 g
Tłuszcz:	77.48 g	Węglowodany ogółem:	281.85 g
Węglowodany przyswajalne:	135.3 g	Błonnik pokarmowy:	18.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.19 g	Sól:	8.81 g



24.06.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (686kcal)

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 kuskus na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (241 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (868kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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

► 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 becзки S (6) (45kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Białko ogółem:	87.58 g
Tłuszcz:	77.09 g	Węglowodany ogółem:	258.16 g
Węglowodany przyswajalne:	171.1 g	Błonnik pokarmowy:	21.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.26 g	Sól:	11.08 g

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
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 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 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 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 Kasz kuskus 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 Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp gotow 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Kompot owoc 250ml S Cukier Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny, gotowany	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) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Szpinakowa z ziem 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 Jabl piecz 150g S	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) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Włoszczyzna z pary 200g S(9) Lane ciast na ros 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)
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 Połudwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa śląska	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połudwica sopocka S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa wieprzowa Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Szyrkowa S(6) Kalafior	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Szyrkowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки 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	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

wtorek (2024-06-18)	środa (2024-06-19)	czwartek (2024-06-20)	piątek (2024-06-21)	sobota (2024-06-22)	niedziela (2024-06-23)	poniedziałek (2024-06-24)
Energia: Kcal 2006 = 7773 kJ Kcal z tłuszczu 31,73 % Kcal z białka 15,32 % Kcal z węglowodanów 54,75 %	Energia: Kcal 2065 = 8627 kJ Kcal z tłuszczu 31,83 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 52,21 %	Energia: Kcal 2017 = 8081 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 14,81 % Kcal z węglowodanów 53,95 %	Energia: Kcal 1999 = 8350 kJ Kcal z tłuszczu 35,32 % Kcal z białka 13,37 % Kcal z węglowodanów 52,41 %	Energia: Kcal 2033 = 8479 kJ Kcal z tłuszczu 32,19 % Kcal z białka 13,81 % Kcal z węglowodanów 56,04 %	Energia: Kcal 2073 = 8057 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 13,12 % Kcal z węglowodanów 54,38 %	Energia: Kcal 2052 = 8560 kJ Kcal z tłuszczu 33,81 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 50,32 %