


25.06.2024 (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 (1001kcal)

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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 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:	2219 kcal	Białko ogółem:	80.43 g
Tłuszcz:	76.62 g	Węglowodany ogółem:	307.42 g
Węglowodany przyswajalne:	224.78 g	Błonnik pokarmowy:	17.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.63 g	Sól:	8.93 g



26.06.2024 (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 (909kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (314 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)

► 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)
Pośrednica 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:	2138 kcal	Białko ogółem:	80.83 g
Tłuszcz:	82.99 g	Węglowodany ogółem:	275.52 g
Węglowodany przyswajalne:	208.36 g	Błonnik pokarmowy:	23.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.05 g	Sól:	10.38 g



27.06.2024 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (729kcal)**

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► **12:00 Obiad (812kcal)**

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja

► **17:00 Kolacja (394kcal)**

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)
Poledwica Ani S (6) (31kcal)	40g

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Białko ogółem:	71.59 g
Tłuszcz:	70.92 g	Węglowodany ogółem:	275.63 g
Węglowodany przyswajalne:	188.57 g	Błonnik pokarmowy:	17.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.15 g	Sól:	10.39 g



28.06.2024 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (705kcal)

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) (228 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 (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 na kartki S (45kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	77.91 g
Tłuszcz:	67.05 g	Węglowodany ogółem:	295.42 g
Węglowodany przyswajalne:	199.56 g	Błonnik pokarmowy:	20.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.55 g	Sól:	10.69 g



29.06.2024 (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 (941kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (483 kcal)	1 porcja
Maślanka (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

► 17:00 Kolacja (396kcal)

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 z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11) (33kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (45kcal)

Sok pomidorowy (45kcal)	1 szklanka (250ml)
-------------------------	--------------------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal	Białko ogółem:	75.2 g
Tłuszcz:	73.81 g	Węglowodany ogółem:	260.03 g
Węglowodany przyswajalne:	188.47 g	Błonnik pokarmowy:	18.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.06 g	Sól:	11.27 g



30.06.2024 (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 (1077kcal)**

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)
March got 180g D S (231 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (402 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:	2265 kcal	Białko ogółem:	95.83 g
Tłuszcz:	82.46 g	Węglowodany ogółem:	291.15 g
Węglowodany przyswajalne:	145.69 g	Błonnik pokarmowy:	18.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.23 g	Sól:	9.63 g



01.07.2024 (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 (881kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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 (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	90.87 g
Tłuszcz:	72.12 g	Węglowodany ogółem:	261.55 g
Węglowodany przyswajalne:	157.83 g	Błonnik pokarmowy:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	10.76 g

wtorek (2024-06-25)	środa (2024-06-26)	czwartek (2024-06-27)	piątek (2024-06-28)	sobota (2024-06-29)	niedziela (2024-06-30)	poniedziałek (2024-07-01)
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) Jajko gotowane S (3)	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 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)
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 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 Masło ekstra Botwinka 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	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	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 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) 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 March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9)
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 Szynka gotowana S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica Ani S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab na kartki S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Polędwica z kurcząt S (1,3,7,5,9,10,11)	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 Szynka gotowana 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	Sok pomidorowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2024-06-25)	środa (2024-06-26)	czwartek (2024-06-27)	piątek (2024-06-28)	sobota (2024-06-29)	niedziela (2024-06-30)	poniedziałek (2024-07-01)
Energia: Kcal 2219 = 8679 kJ Kcal z tłuszczu 31,08 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 55,42 %	Energia: Kcal 2138 = 8923 kJ Kcal z tłuszczu 34,93 % Kcal z białka 15,12 % Kcal z węglowodanów 51,55 %	Energia: Kcal 2015 = 7941 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 14,21 % Kcal z węglowodanów 54,72 %	Energia: Kcal 2079 = 8491 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 56,84 %	Energia: Kcal 1983 = 8140 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 2265 = 8874 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 16,92 % Kcal z węglowodanów 51,42 %	Energia: Kcal 2023 = 8105 kJ Kcal z tłuszczu 32,09 % Kcal z białka 17,97 % Kcal z węglowodanów 51,72 %