



02.07.2024 (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 (790kcal)

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
Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 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 (144kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	74.53 g
Tłuszcz:	73.46 g	Węglowodany ogółem:	269.49 g
Węglowodany przyswajalne:	174.28 g	Błonnik pokarmowy:	22.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.67 g	Sól:	10.89 g



03.07.2024 (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 (846kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2075 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	73.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	223.6 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.22 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.99 g	<b>Sól:</b>	11.3 g

 04.07.2024 (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 (788kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (206 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (138 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)

► 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)
Połędwica Ani S (6) (31kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1991 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	164.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.8 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.34 g	<b>Sól:</b>	11.5 g



05.07.2024 (piątek)

**► 08:00 Śniadanie (687kcal)**

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)
Kasza kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (210 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (780kcal)**

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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (170 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (168kcal)	3/4 szklanki (150g)

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1993 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	74.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	166.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.74 g	<b>Sól:</b>	10.61 g



06.07.2024 (sobota)

**► 08:00 Śniadanie (657kcal)**

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 jęcz 250ml S(1,7) (212 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)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (218 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 (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 (36kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1998 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	218.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.28 g	<b>Sól:</b>	10.94 g



07.07.2024 (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 (947kcal)**

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 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)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (44kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2071 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	64.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	143.92 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.58 g	<b>Sól:</b>	8.86 g



08.07.2024 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (657kcal)

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 jęcz 250ml S(1,7) (212 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (912kcal)

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 (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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 (409kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa Szykowa S(6) (46kcal)	40g
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	Białko ogółem:	80.57 g
Tłuszcz:	78.34 g	Węglowodany ogółem:	283.26 g
Węglowodany przyswajalne:	190.82 g	Błonnik pokarmowy:	25.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.09 g	Sól:	10.43 g

<b>wtorek (2024-07-02)</b>	<b>środa (2024-07-03)</b>	<b>czwartek (2024-07-04)</b>	<b>piątek (2024-07-05)</b>	<b>sobota (2024-07-06)</b>	<b>niedziela (2024-07-07)</b>	<b>poniedziałek (2024-07-08)</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 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 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 jęcz 250ml S(1,7)	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 Zupa ml z kasz jęcz 250ml S(1,7)
<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 Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zraz wieprzowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Marchewkowa 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 Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra	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) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus, gotowana	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Kalafiorowa 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)	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 200g S(9)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9) Marchewkowa 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)
<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 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 Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Jaja gotowane Kiełbasa Szynkowa S(6) Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)
<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>
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	Mus owocowy pasteryzowany S	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)



wtorek (2024-07-02)	środa (2024-07-03)	czwartek (2024-07-04)	piątek (2024-07-05)	sobota (2024-07-06)	niedziela (2024-07-07)	poniedziałek (2024-07-08)
<b>Energia:</b> Kcal <b>2008</b> = 7774 kJ Kcal z tłuszczu <b>32,93</b> % Kcal z białka <b>14,85</b> % Kcal z węglowodanów <b>53,68</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2075</b> = 8667 kJ Kcal z tłuszczu <b>30,97</b> % Kcal z białka <b>14,22</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,93</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>1991</b> = 7840 kJ Kcal z tłuszczu <b>35,32</b> % Kcal z białka <b>16,35</b> % Kcal z węglowodanów <b>49,27</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>1993</b> = 8128 kJ Kcal z tłuszczu <b>30,10</b> % Kcal z białka <b>14,96</b> % Kcal z węglowodanów <b>56,06</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>1998</b> = 8211 kJ Kcal z tłuszczu <b>30,51</b> % Kcal z białka <b>13,95</b> % Kcal z węglowodanów <b>57,02</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2071</b> = 8312 kJ Kcal z tłuszczu <b>33,20</b> % Kcal z białka <b>12,42</b> % Kcal z węglowodanów <b>55,41</b> %	<b>Energia:</b> Kcal <b>2122</b> = 8256 kJ Kcal z tłuszczu <b>33,23</b> % Kcal z białka <b>15,19</b> % Kcal z węglowodanów <b>53,39</b> %