



09.07.2024 (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 (889kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (238 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (247 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

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

► 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2096 kcal	Białko ogółem:	81.45 g
Tłuszcz:	74.66 g	Węglowodany ogółem:	282.76 g
Węglowodany przyswajalne:	191.76 g	Błonnik pokarmowy:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.77 g	Sól:	10.42 g



10.07.2024 (środa)

► 08:00 Śniadanie (730kcal)

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

► 12:00 Obiad (751kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
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)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (261 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (433kcal)

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 JBB S (1,3,7,9,10) (70kcal)	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:	2088 kcal	Białko ogółem:	85.03 g
Tłuszcz:	72.01 g	Węglowodany ogółem:	282.76 g
Węglowodany przyswajalne:	217.73 g	Błonnik pokarmowy:	22.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g	Sól:	11.44 g



11.07.2024 (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 (906kcal)**

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (314 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
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► **17:00 Kolacja (410kcal)**

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
Brokuły (16kcal)	1/8 sztuki (50g)

► **20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	76.45 g
Tłuszcz:	71.03 g	Węglowodany ogółem:	286.41 g
Węglowodany przyswajalne:	194.92 g	Błonnik pokarmowy:	27.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.88 g	Sól:	10.53 g



12.07.2024 (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 (820kcal)

Kompot owoc 250ml S (7 kcal)	1 porcja
Cukier (48kcal)	1 łyżka (12g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (174 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 17:00 Kolacja (419kcal)

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 kija S (56kcal)	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:	2044 kcal	Białko ogółem:	70.03 g
Tłuszcz:	66.41 g	Węglowodany ogółem:	299.56 g
Węglowodany przyswajalne:	217.9 g	Błonnik pokarmowy:	21.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.32 g	Sól:	11.13 g



13.07.2024 (sobota)

► 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 (883kcal)

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
Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) (208 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bur na gor 150g S (150 kcal)	1 porcja

► 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)
Szynka z piersi kurczaka (38kcal)	2 i 2/3 plastra (40g)
Kalafior, gotowany w wodzie (10kcal)	50g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	99.44 g
Tłuszcz:	72.3 g	Węglowodany ogółem:	279.59 g
Węglowodany przyswajalne:	213.79 g	Błonnik pokarmowy:	23.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.2 g	Sól:	10.61 g



14.07.2024 (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 (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 (80kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	91.58 g
Tłuszcz:	78.71 g	Węglowodany ogółem:	286.65 g
Węglowodany przyswajalne:	145.69 g	Błonnik pokarmowy:	20.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.23 g	Sól:	9.63 g


15.07.2024 (poniedziałek)

► 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 (787kcal)

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)
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

► 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 (142kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
Cukier (24kcal)	1/2 łyżki (6g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2009 kcal	Białko ogółem:	70.75 g
Tłuszcz:	71.99 g	Węglowodany ogółem:	276.34 g
Węglowodany przyswajalne:	212.16 g	Błonnik pokarmowy:	20.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.38 g	Sól:	10.24 g

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
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) Jajko gotowane S (3)	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 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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kasza 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 Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)
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 Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml D 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) Kalafior z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier 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 Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Botwinka 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) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 70g S(3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur na gor 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 March got 180g D S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)	Kompot owoc 250ml S Cukier Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafiorowa 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)
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 Połędwica 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 kminkowa JBB S (1,3,7,9,10)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połędwica Ani S (6) Brokuły	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z kija S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Kalafior, gotowany w wodzie	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
Kasza manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier	Budyń na ml 150ml S Cukier	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S Cukier

wtorek (2024-07-09)	środa (2024-07-10)	czwartek (2024-07-11)	piątek (2024-07-12)	sobota (2024-07-13)	niedziela (2024-07-14)	poniedziałek (2024-07-15)
Energia: Kcal 2096 = 8011 kJ Kcal z tłuszczu 32,06 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 53,96 %	Energia: Kcal 2088 = 8724 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 54,17 %	Energia: Kcal 2055 = 8115 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 14,88 % Kcal z węglowodanów 55,75 %	Energia: Kcal 2044 = 8547 kJ Kcal z tłuszczu 29,24 % Kcal z białka 13,70 % Kcal z węglowodanów 58,62 %	Energia: Kcal 2135 = 8920 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 52,38 %	Energia: Kcal 2201 = 8874 kJ Kcal z tłuszczu 32,18 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 52,09 %	Energia: Kcal 2009 = 8389 kJ Kcal z tłuszczu 32,25 % Kcal z białka 14,09 % Kcal z węglowodanów 55,02 %