



17.06.2025 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (737kcal)

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

▶ 12:00 Obiad (860kcal)

Barszcz czerw z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (197 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)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

Budyń słod na ml 150ml S (174 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	101.28 g
Tłuszcz:	77.89 g	Węglowodany ogółem:	279.07 g
Węglowodany przyswajalne:	215.6 g	Błonnik pokarmowy:	20.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.01 g	Sól:	13.47 g


18.06.2025 (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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (831kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (429kcal)

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) (56kcal)	50g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (90kcal)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7) (90kcal)	150g
--	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Białko ogółem:	102.5 g
Tłuszcz:	72.69 g	Węglowodany ogółem:	263.16 g
Węglowodany przyswajalne:	195.03 g	Błonnik pokarmowy:	24.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.73 g	Sól:	13.74 g


19.06.2025 (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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (763kcal)

Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 17:00 Kolacja (426kcal)

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)
Kielbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Koktajl truskawkowy S (7) (88 kcal)	1 porcja
-------------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	93.9 g
Tłuszcz:	74.35 g	Węglowodany ogółem:	249 g
Węglowodany przyswajalne:	183.34 g	Błonnik pokarmowy:	22.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.86 g	Sól:	11.46 g


20.06.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (775kcal)

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

► 12:00 Obiad (721kcal)

Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (154kcal)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (431kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	84.38 g
Tłuszcz:	61.83 g	Węglowodany ogółem:	290.66 g
Węglowodany przyswajalne:	189.53 g	Błonnik pokarmowy:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.3 g	Sól:	12.07 g


21.06.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (737kcal)

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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (773kcal)

Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (107kcal)	100g
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)

► 17:00 Kolacja (424kcal)

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)
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	89.82 g
Tłuszcz:	77.86 g	Węglowodany ogółem:	251.47 g
Węglowodany przyswajalne:	184.86 g	Błonnik pokarmowy:	22.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.33 g	Sól:	11.21 g


22.06.2025 (niedziela)
► 08:00 Śniadanie (727kcal)

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)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7) (90kcal)	150g

► 12:00 Obiad (808kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (424kcal)

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)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Marchew, gotowana w wodzie (15kcal)	1 i 1/3 sztuki (50g)

► 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	71.4 g
Tłuszcz:	63.59 g	Węglowodany ogółem:	312.69 g
Węglowodany przyswajalne:	184.48 g	Błonnik pokarmowy:	22.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	9.22 g


23.06.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (732kcal)

Masło ekstra (112kcal)	1 i 1/2 plastra (15g)
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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (734kcal)

Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Kolacja (459kcal)

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)
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2025 kcal	Białko ogółem:	93.05 g
Tłuszcz:	77 g	Węglowodany ogółem:	248.38 g
Węglowodany przyswajalne:	167.45 g	Błonnik pokarmowy:	20.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g	Sól:	11.3 g

wtorek (2025-06-17)	środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)	sobota (2025-06-21)	niedziela (2025-06-22)	poniedziałek (2025-06-23)
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) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) 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 Jajko gotowane S (3) 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 Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7)	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) Jajko gotowane S (3)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) Jajko gotowane S (3) Kompot owoc słod 250ml S Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Jajko gotowane S (3) Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S March z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Jaja gotowane	Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	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) Kompot owoc słod 250ml S Kasza jęczmienna gotow S (1) Jabl piecz 150g S Jaja gotowane	Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9) Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S	Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko gotowane S (3) Kompot owoc słod 250ml S Jabl piecz 150g S 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 Schab z beczki S (6) Pomidor sparzony S 80g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6) Kalafior z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z pary S 50g Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Jaja gotowane	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa krotoszyńska S (6) Marchew, gotowana w wodzie	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Pomidor sparzony S 80g
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
Budyń słod na ml 150ml S	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu S (7)	Koktajl truskawkowy S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu S (7)

wtorek (2025-06-17)	środa (2025-06-18)	czwartek (2025-06-19)	piątek (2025-06-20)	sobota (2025-06-21)	niedziela (2025-06-22)	poniedziałek (2025-06-23)
Energia: Kcal 2194 = 9176 kJ Kcal z tłuszczu 31,95 % Kcal z białka 18,46 % Kcal z węglowodanów 50,88 %	Energia: Kcal 2080 = 8697 kJ Kcal z tłuszczu 31,45 % Kcal z białka 19,71 % Kcal z węglowodanów 50,61 %	Energia: Kcal 2006 = 8387 kJ Kcal z tłuszczu 33,36 % Kcal z białka 18,72 % Kcal z węglowodanów 49,65 %	Energia: Kcal 2021 = 8440 kJ Kcal z tłuszczu 27,53 % Kcal z białka 16,70 % Kcal z węglowodanów 57,53 %	Energia: Kcal 2034 = 8487 kJ Kcal z tłuszczu 34,45 % Kcal z białka 17,66 % Kcal z węglowodanów 49,45 %	Energia: Kcal 2077 = 8694 kJ Kcal z tłuszczu 27,55 % Kcal z białka 13,75 % Kcal z węglowodanów 60,22 %	Energia: Kcal 2025 = 8460 kJ Kcal z tłuszczu 34,22 % Kcal z białka 18,38 % Kcal z węglowodanów 49,06 %