



01.07.2025 (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 (663kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (67 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (423kcal)

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
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	95.58 g
Tłuszcz:	65.97 g	Węglowodany ogółem:	262.67 g
Węglowodany przyswajalne:	198.86 g	Błonnik pokarmowy:	21.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.91 g	Sól:	13.08 g



02.07.2025 (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 (802kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (67 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

▶ 17:00 Kolacja (441kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (63 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 (100kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	90.9 g
Tłuszcz:	75.8 g	Węglowodany ogółem:	264.94 g
Węglowodany przyswajalne:	198.85 g	Błonnik pokarmowy:	23.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.81 g	Sól:	12.26 g



03.07.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (743kcal)

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
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (739kcal)

Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (107kcal)	100g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (487kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Białko ogółem:	81.92 g
Tłuszcz:	76.26 g	Węglowodany ogółem:	273.08 g
Węglowodany przyswajalne:	198.31 g	Błonnik pokarmowy:	30.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.19 g	Sól:	12.13 g


04.07.2025 (piątek)
► 08:00 Śniadanie (761kcal)

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)
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 (790kcal)

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
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (188 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (67 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (7) (105kcal)	14g

► 17:00 Kolacja (361kcal)

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

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	75.16 g
Tłuszcz:	67.78 g	Węglowodany ogółem:	280.31 g
Węglowodany przyswajalne:	217.17 g	Błonnik pokarmowy:	20.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.16 g	Sól:	11.66 g


05.07.2025 (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 (838kcal)

Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 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 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:	2099 kcal	Białko ogółem:	92.74 g
Tłuszcz:	71.51 g	Węglowodany ogółem:	277.73 g
Węglowodany przyswajalne:	214.87 g	Błonnik pokarmowy:	19.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g	Sól:	12.3 g



06.07.2025 (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 (519kcal)

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)
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	76.03 g
Tłuszcz:	68.39 g	Węglowodany ogółem:	304 g
Węglowodany przyswajalne:	169.37 g	Błonnik pokarmowy:	29.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.9 g	Sól:	11.44 g


07.07.2025 (poniedziałek)
► 08:00 Śniadanie (725kcal)

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

► 12:00 Obiad (813kcal)

Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (194 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	100g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 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 (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	98.19 g
Tłuszcz:	74.04 g	Węglowodany ogółem:	261.18 g
Węglowodany przyswajalne:	160.96 g	Błonnik pokarmowy:	22.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.36 g	Sól:	10.44 g

wtorek (2025-07-01)	środa (2025-07-02)	czwartek (2025-07-03)	piątek (2025-07-04)	sobota (2025-07-05)	niedziela (2025-07-06)	poniedziałek (2025-07-07)
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) 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 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 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 Kaszka 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Jajko gotowane S (3) Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S Kompot owoc słod 250ml S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S Jabł piecz 150g S Masło ekstra (7)	Włoszczyzna z pary 200g S(9) Jarzynowa 300ml D 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 gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S	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) Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra (7)	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) Jajko gotowane S (3) Kompot owoc słod 250ml S	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	Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Kompot owoc słod 250ml S
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S (6) Pomidor sparzony S 80g Masło ekstra (7)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 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 Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa S (6) Jabł piecz 150g S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z pary S 50g Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane March z pary 180g D S Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa 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	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl truskawkowy S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-07-01)	środa (2025-07-02)	czwartek (2025-07-03)	piątek (2025-07-04)	sobota (2025-07-05)	niedziela (2025-07-06)	poniedziałek (2025-07-07)
Energia: Kcal 1997 = 8354 kJ Kcal z tłuszczu 29,73 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 52,61 %	Energia: Kcal 2073 = 8655 kJ Kcal z tłuszczu 32,91 % Kcal z białka 17,54 % Kcal z węglowodanów 51,12 %	Energia: Kcal 2057 = 8588 kJ Kcal z tłuszczu 33,37 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 53,10 %	Energia: Kcal 2006 = 8382 kJ Kcal z tłuszczu 30,41 % Kcal z białka 14,99 % Kcal z węglowodanów 55,89 %	Energia: Kcal 2099 = 8783 kJ Kcal z tłuszczu 30,66 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 52,93 %	Energia: Kcal 2090 = 8743 kJ Kcal z tłuszczu 29,45 % Kcal z białka 14,55 % Kcal z węglowodanów 58,18 %	Energia: Kcal 2077 = 8337 kJ Kcal z tłuszczu 32,08 % Kcal z białka 18,91 % Kcal z węglowodanów 50,30 %