


15.07.2025 (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 (790kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (189 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 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)
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	83.61 g
Tłuszcz:	75.43 g	Węglowodany ogółem:	284.36 g
Węglowodany przyswajalne:	207.41 g	Błonnik pokarmowy:	26.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.96 g	Sól:	11.84 g



16.07.2025 (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 (903kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (407 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (417kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Białko ogółem:	81.1 g
Tłuszcz:	78.9 g	Węglowodany ogółem:	272.1 g
Węglowodany przyswajalne:	163.02 g	Błonnik pokarmowy:	28.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.98 g	Sól:	12.68 g


17.07.2025 (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 (888kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bur z jabł 150g S (134 kcal)	1 porcja

► 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 (143kcal)

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	95.46 g
Tłuszcz:	79.25 g	Węglowodany ogółem:	285.57 g
Węglowodany przyswajalne:	217.48 g	Błonnik pokarmowy:	24.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.54 g	Sól:	11.49 g


18.07.2025 (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 (761kcal)

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) (214 kcal)	1 porcja
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

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

► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	82.32 g
Tłuszcz:	72.73 g	Węglowodany ogółem:	271.86 g
Węglowodany przyswajalne:	209.37 g	Błonnik pokarmowy:	19.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.26 g	Sól:	12.86 g


19.07.2025 (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 (819kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (105 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Kolacja (405kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Półdzwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	82.67 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	271.13 g
Węglowodany przyswajalne:	199.15 g	Błonnik pokarmowy:	29.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.31 g	Sól:	13.46 g



20.07.2025 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (729kcal)

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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu (92kcal)	6 łyżek (150g)

▶ 12:00 Obiad (858kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (300 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

▶ 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)
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	70.35 g
Tłuszcz:	72.61 g	Węglowodany ogółem:	306.72 g
Węglowodany przyswajalne:	178.51 g	Błonnik pokarmowy:	22.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36 g	Sól:	9.09 g



21.07.2025 (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 (978kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (570 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (444kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	78.31 g
Tłuszcz:	82.7 g	Węglowodany ogółem:	297.92 g
Węglowodany przyswajalne:	200.42 g	Błonnik pokarmowy:	19.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.61 g	Sól:	9.51 g

wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)	poniedziałek (2025-07-21)
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 truskawkowy, 1.5% tłuszczu	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
Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Włoszczyzna z pary 200g S(9) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9)	Masło ekstra Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bur z jabł 150g S	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Jabł piecz 150g S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S	Masło ekstra Botwinka 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 słod 250ml S
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 Pomidor sparzony S 80g Polędwica drobiowa 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) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa 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 Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3) Polędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Brokuł z pary S 50g Kiełbasa krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst 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
Budyń słod na ml 150ml S	Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-07-15)	środa (2025-07-16)	czwartek (2025-07-17)	piątek (2025-07-18)	sobota (2025-07-19)	niedziela (2025-07-20)	poniedziałek (2025-07-21)
Energia: Kcal 2111 = 8816 kJ Kcal z tłuszczu 32,16 % Kcal z białka 15,84 % Kcal z węglowodanów 53,88 %	Energia: Kcal 2086 = 8694 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 52,18 %	Energia: Kcal 2200 = 9200 kJ Kcal z tłuszczu 32,42 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 51,92 %	Energia: Kcal 2047 = 8550 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 53,12 %	Energia: Kcal 1997 = 8340 kJ Kcal z tłuszczu 31,43 % Kcal z białka 16,56 % Kcal z węglowodanów 54,31 %	Energia: Kcal 2131 = 8907 kJ Kcal z tłuszczu 30,67 % Kcal z białka 13,21 % Kcal z węglowodanów 57,57 %	Energia: Kcal 2227 = 8967 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 14,07 % Kcal z węglowodanów 53,51 %