



22.07.2025 (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 (856kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Zapiekany z ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 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:	2190 kcal	Białko ogółem:	88.67 g
Tłuszcz:	73.76 g	Węglowodany ogółem:	298.63 g
Węglowodany przyswajalne:	228.84 g	Błonnik pokarmowy:	18.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.63 g	Sól:	11.57 g


23.07.2025 (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 (823kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja

► 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)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Kielbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Białko ogółem:	91.67 g
Tłuszcz:	78.12 g	Węglowodany ogółem:	258.46 g
Węglowodany przyswajalne:	192.64 g	Błonnik pokarmowy:	21.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.24 g	Sól:	11.63 g



24.07.2025 (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 (766kcal)

Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (420 kcal)	2 porcje
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 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:	2064 kcal	Białko ogółem:	106.18 g
Tłuszcz:	82.75 g	Węglowodany ogółem:	232.35 g
Węglowodany przyswajalne:	165.58 g	Błonnik pokarmowy:	23.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.8 g	Sól:	12.92 g


25.07.2025 (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 (742kcal)

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
Kasza kuskus gotow S (1) (112kcal)	100g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 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
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:	2042 kcal	Białko ogółem:	83.87 g
Tłuszcz:	73.21 g	Węglowodany ogółem:	267.65 g
Węglowodany przyswajalne:	181.63 g	Błonnik pokarmowy:	21.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.92 g	Sól:	12.87 g


26.07.2025 (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 (763kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
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) (241 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (107kcal)	100g

► 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
Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	83.67 g
Tłuszcz:	79.59 g	Węglowodany ogółem:	251.32 g
Węglowodany przyswajalne:	184.66 g	Błonnik pokarmowy:	22.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.17 g	Sól:	12 g



27.07.2025 (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 (849kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (142 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	Białko ogółem:	73.4 g
Tłuszcz:	67.25 g	Węglowodany ogółem:	312.32 g
Węglowodany przyswajalne:	187.09 g	Błonnik pokarmowy:	21.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g	Sól:	9.47 g


28.07.2025 (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 (774kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (221 kcal)	1 porcja
Leczo z cukinii D (9,10) (273 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	100g

► 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:	2023 kcal	Białko ogółem:	79.65 g
Tłuszcz:	77.07 g	Węglowodany ogółem:	259.34 g
Węglowodany przyswajalne:	158.47 g	Błonnik pokarmowy:	23.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.9 g	Sól:	9.11 g

wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)	poniedziałek (2025-07-28)
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 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 Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekank z ziemn z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna	Ziemniaki, gotowane w wodzie Masło ekstra Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 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)	Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Jabł piecz 150g S Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 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 gotow S (1)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Kompot owoc słod 250ml S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Leczo z cukinii D (9,10) Ryż biały, gotowany
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 Cukinia z pary S 50g Kielbasa Szynkowa S(6)	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) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6) Brokuł z pary S 50g	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)
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 bananowy 200 ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-07-22)	środa (2025-07-23)	czwartek (2025-07-24)	piątek (2025-07-25)	sobota (2025-07-26)	niedziela (2025-07-27)	poniedziałek (2025-07-28)
Energia: Kcal 2190 = 9160 kJ Kcal z tłuszczu 30,31 % Kcal z białka 16,20 % Kcal z węglowodanów 54,54 %	Energia: Kcal 2072 = 8658 kJ Kcal z tłuszczu 33,93 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 49,90 %	Energia: Kcal 2064 = 8612 kJ Kcal z tłuszczu 36,08 % Kcal z białka 20,58 % Kcal z węglowodanów 45,03 %	Energia: Kcal 2042 = 8523 kJ Kcal z tłuszczu 32,27 % Kcal z białka 16,43 % Kcal z węglowodanów 52,43 %	Energia: Kcal 2024 = 8444 kJ Kcal z tłuszczu 35,39 % Kcal z białka 16,54 % Kcal z węglowodanów 49,67 %	Energia: Kcal 2120 = 8872 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 58,93 %	Energia: Kcal 2023 = 8096 kJ Kcal z tłuszczu 34,29 % Kcal z białka 15,75 % Kcal z węglowodanów 51,28 %