



29.07.2025 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (737kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (798kcal)

|                                                         |                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                  | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                      | 1 porcja              |
| Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal) | 1 porcja              |
| Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)                 | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                              | 14g                   |

## ▶ 17:00 Kolacja (410kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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            |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal) | 1 porcja |
|----------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |         |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|---------|
| Wartość energetyczna:             | 2095 kcal | Białko ogółem:      | 98.81 g |
| Tłuszcz:                          | 85.12 g   | Węglowodany ogółem: | 237.6 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 180.78 g  | Błonnik pokarmowy:  | 14.48 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 40.03 g   | Sól:                | 10.75 g |


**30.07.2025 (środa)**
**► 08:00 Śniadanie (730kcal)**

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g            |

**► 12:00 Obiad (833kcal)**

|                                                                      |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                   | 1 porcja |
| Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (243 kcal) | 1 porcja |
| Jabł piecz 150g S (75 kcal)                                          | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                                           | 14g      |
| Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)                             | 1 porcja |

**► 17:00 Kolacja (417kcal)**

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości  
odżywcze**

|                                          |           |                            |          |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2016 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 99.64 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 85.51 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 216.89 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 157.02 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 17.49 g  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 39.51 g   | <b>Sól:</b>                | 11.81 g  |



31.07.2025 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (743kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (887kcal)

|                                                                    |                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                                 | 1 porcja              |
| Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)                      | 1 porcja              |
| Kalafior z march na parz 150g (podw) S (87 kcal)                   | 1 porcja              |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                             | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                                         | 14g                   |
| Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal) | 1 porcja              |

## ▶ 17:00 Kolacja (426kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (143kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2199 kcal | Białko ogółem:      | 93.95 g  |
| Tłuszcz:                          | 80.64 g   | Węglowodany ogółem: | 283.06 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 215.85 g  | Błonnik pokarmowy:  | 23.25 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 41.19 g   | Sól:                | 10.37 g  |



01.08.2025 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (761kcal)

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                          | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (922kcal)

|                                                                  |          |
|------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                               | 1 porcja |
| Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)                   | 1 porcja |
| Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)         | 1 porcja |
| Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11) (227 kcal) | 1 porcja |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                                       | 14g      |
| Kasza kuskus gotow S (1) (56kcal)                                | 50g      |

## ▶ 17:00 Kolacja (431kcal)

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g      |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2208 kcal | Białko ogółem:      | 77.98 g  |
| Tłuszcz:                          | 86.2 g    | Węglowodany ogółem: | 287.91 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 209.58 g  | Błonnik pokarmowy:  | 23.1 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 39.02 g   | Sól:                | 13.03 g  |



02.08.2025 (sobota)

## ▶ 08:00 Śniadanie (737kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (959kcal)

|                                                             |                      |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                          | 1 porcja             |
| Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)      | 1 porcja             |
| Maślanka naturalna (88kcal)                                 | 3/4 szklanki (200ml) |
| Zapiekane z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11) (536 kcal) | 1 porcja             |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                                  | 14g                  |

## ▶ 17:00 Kolacja (405kcal)

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| 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 |
| Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)               | 40g      |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g      |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2181 kcal | Białko ogółem:      | 82.12 g  |
| Tłuszcz:                          | 81.01 g   | Węglowodany ogółem: | 285.61 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 197.91 g  | Błonnik pokarmowy:  | 19.57 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.99 g   | Sól:                | 12.01 g  |



03.08.2025 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (729kcal)

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| 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) |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                    | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (889kcal)

|                                                          |                       |
|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)                   | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                       | 1 porcja              |
| Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (144 kcal) | 1 porcja              |
| Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)   | 1 porcja              |
| March z grosz got 180g S(1,7) (220 kcal)                 | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                               | 14g                   |

## ▶ 17:00 Kolacja (426kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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            |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2138 kcal | Białko ogółem:      | 74.16 g  |
| Tłuszcz:                          | 72.24 g   | Węglowodany ogółem: | 305.49 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 179.58 g  | Błonnik pokarmowy:  | 21.28 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 33.09 g   | Sól:                | 8.25 g   |



04.08.2025 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (725kcal)

|                                                       |                |
|-------------------------------------------------------|----------------|
| 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       |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                            | 14g            |

## ▶ 12:00 Obiad (769kcal)

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)                     | 1 porcja              |
| 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) (105 kcal) | 1 porcja              |
| Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)      | 1 porcja              |
| Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)                | 1 porcja              |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                             | 14g                   |

## ▶ 17:00 Kolacja (444kcal)

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| 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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)   | 40g            |
| Masło ekstra (7) (105kcal)                      | 14g            |

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |          |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|
| Wartość energetyczna:             | 2018 kcal | Białko ogółem:      | 79.56 g  |
| Tłuszcz:                          | 76.36 g   | Węglowodany ogółem: | 261.86 g |
| Węglowodany przyswajalne:         | 158.62 g  | Błonnik pokarmowy:  | 26.56 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 37.13 g   | Sól:                | 11.44 g  |

| wtorek (2025-07-29)                                                                                                                                                 | środa (2025-07-30)                                                                                                                                                            | czwartek (2025-07-31)                                                                                                                                                                                                   | piątek (2025-08-01)                                                                                                                                                                                                       | sobota (2025-08-02)                                                                                                                                                   | niedziela (2025-08-03)                                                                                                                                                                                        | poniedziałek (2025-08-04)                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                     | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                               | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                       | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                               | 08:00 Śniadanie                                                                                                                                                                                       |
| Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Jajko gotowane S (3)<br>Masło ekstra (7) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Jajko gotowane S (3)<br>Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Masło ekstra (7) | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Jajko gotowane S (3)<br>Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)<br>Masło ekstra (7)                                                      | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Jajko gotowane S (3)<br>Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Masło ekstra (7)                                             | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Jajko gotowane S (3)<br>Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10)<br>Masło ekstra (7)   | Herbata słod 250ml S<br>Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita<br>Bieszczadzkie suchary<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu<br>Masło ekstra (7)                                                                 | Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Herbata słod 250ml S<br>Bieszczadzkie suchary<br>Kasza kukurydza na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)<br>Jajko gotowane S (3)<br>Masło ekstra (7)                      |
| 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<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Udło got 150g S(6,8,9,10,11)<br>Masło ekstra (7)        | Kompot owoc słod 250ml S<br>Zalewajka z jajkiem na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jabł piecz 150g S<br>Masło ekstra (7)<br>Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11)               | Kompot owoc słod 250ml S<br>Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Kalafior z march na parz 150g (podw) S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Masło ekstra (7)<br>Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) | Kompot owoc słod 250ml S<br>Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11)<br>Jarzynka po grecku z fasolką szp S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Masło ekstra (7)<br>Kasza kuskus gotow S (1) | Kompot owoc słod 250ml S<br>Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Maślanka naturalna<br>Zapiekank z ziemn z jajk 350g S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Masło ekstra (7) | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot owoc słod 250ml S<br>Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>March z grosz got 180g S(1,7)<br>Masło ekstra (7) | Kompot owoc słod 250ml S<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)<br>Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Włoszczyzna z pary 200g S(9)<br>Masło ekstra (7) |
| 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<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jaja gotowane<br>Pomidor sparzony S 80g<br>Polędwica drobiowa S (6)<br>Masło ekstra (7)             | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jaja gotowane<br>Szyńka gotowana S (6)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Masło ekstra (7)                            | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jaja gotowane<br>Kielbasa kminkowa S (6)<br>Kalafior z pary S 50g<br>Masło ekstra (7)                                                                   | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Brokuł z pary S 50g<br>Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)<br>Jajko gotowane S (3)<br>Masło ekstra (7)                                                      | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Cukinia z pary S 50g<br>Jajko gotowane S (3)<br>Polędwica drobiowa S (6)<br>Masło ekstra (7)          | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jaja gotowane<br>Brokuł z pary S 50g<br>Kielbasa krotoszyńska S (6)<br>Masło ekstra (7)                                                       | Herbata słod 250ml S<br>Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)<br>Jaja gotowane<br>Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6)<br>Masło ekstra (7)                                                             |
| 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 bez cukru na ml S (7)                                                                                                                                         | Sok pomidorowy                                                                                                                                                                | Koktajl bananowy 200 ml S (7)                                                                                                                                                                                           | Kisiel z jabł 200ml S                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy pasteryzowany S                                                                                                                                           | Kisiel z jabł bez cukru 200ml S                                                                                                                                                                               | Mus owocowy pasteryzowany S                                                                                                                                                                           |

| wtorek (2025-07-29)                                                                                                                                          | środa (2025-07-30)                                                                                                                                           | czwartek (2025-07-31)                                                                                                                                        | piątek (2025-08-01)                                                                                                                                          | sobota (2025-08-02)                                                                                                                                          | niedziela (2025-08-03)                                                                                                                                       | poniedziałek (2025-08-04)                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2095</b> = <b>8748</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>36,57</b> %<br>Kcal z białka <b>18,87</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>45,37</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2016</b> = <b>8403</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>38,17</b> %<br>Kcal z białka <b>19,77</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>43,03</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2199</b> = <b>9192</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>33,00</b> %<br>Kcal z białka <b>17,09</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>51,49</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2208</b> = <b>9223</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>35,14</b> %<br>Kcal z białka <b>14,13</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>52,16</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2181</b> = <b>8776</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>33,43</b> %<br>Kcal z białka <b>15,06</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>52,38</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2138</b> = <b>8954</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>30,41</b> %<br>Kcal z białka <b>13,87</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>57,15</b> % | <b>Energia:</b><br>Kcal <b>2018</b> = <b>8081</b> kJ<br>Kcal z tłuszczu <b>34,06</b> %<br>Kcal z białka <b>15,77</b> %<br>Kcal z węglowodanów <b>51,90</b> % |