



12.08.2025 (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 (803kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Brok z march na parz 150g (podw) S (92 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (408kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	91.1 g
Tłuszcz:	78.66 g	Węglowodany ogółem:	263.19 g
Węglowodany przyswajalne:	199.19 g	Błonnik pokarmowy:	21.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.35 g	Sól:	10.83 g



13.08.2025 (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 (801kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 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 (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	86.15 g
Tłuszcz:	75.25 g	Węglowodany ogółem:	259.06 g
Węglowodany przyswajalne:	172.39 g	Błonnik pokarmowy:	25.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.78 g	Sól:	11.88 g


14.08.2025 (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 (939kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja
Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (186 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (434kcal)

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)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Polędwica delikatna S (6) (57kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

Koktajl truskawkowy 200ml S (7) (88 kcal)	1 porcja
---	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	88.63 g
Tłuszcz:	78.41 g	Węglowodany ogółem:	292.48 g
Węglowodany przyswajalne:	231.39 g	Błonnik pokarmowy:	18.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.03 g	Sól:	9 g


15.08.2025 (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 (893kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
March z grosz got 180g S(1,7) (85 kcal)	0.5 porcji

► 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:	2179 kcal	Białko ogółem:	104.43 g
Tłuszcz:	79.98 g	Węglowodany ogółem:	266.65 g
Węglowodany przyswajalne:	205.07 g	Błonnik pokarmowy:	19.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.22 g	Sól:	12.04 g



16.08.2025 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (847kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (857kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Zapiekanki z ziemniakami i jajkami 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) (427 kcal)	1 porcja
Maślanka naturalna (88kcal)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 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
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal	Białko ogółem:	84.5 g
Tłuszcz:	69.14 g	Węglowodany ogółem:	311.68 g
Węglowodany przyswajalne:	159.65 g	Błonnik pokarmowy:	19.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.74 g	Sól:	10.61 g


17.08.2025 (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 (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

► 12:00 Obiad (831kcal)

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
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
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)

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 krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Białko ogółem:	77.9 g
Tłuszcz:	65.27 g	Węglowodany ogółem:	288.65 g
Węglowodany przyswajalne:	159.48 g	Błonnik pokarmowy:	23.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.44 g	Sól:	11.08 g


18.08.2025 (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 (809kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (435 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
Kielbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Białko ogółem:	79 g
Tłuszcz:	82.29 g	Węglowodany ogółem:	255.6 g
Węglowodany przyswajalne:	158.99 g	Błonnik pokarmowy:	19.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.49 g	Sól:	12.45 g

wtorek (2025-08-12)	środa (2025-08-13)	czwartek (2025-08-14)	piątek (2025-08-15)	sobota (2025-08-16)	niedziela (2025-08-17)	poniedziałek (2025-08-18)
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 Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Serek wiejski (7) 150 g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	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 Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brok z march na parz 150g (podw) S Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Botwinka 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) March z grosz got 180g S(1,7)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Zapiekany z ziemni z jajk 350g D S(3,6,7,8,9,10,11) Maślanka naturalna	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kompot owoc słod 250ml S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7)
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)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szyńka 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 Kalafior z pary S 50g Polędwica delikatna S (6)	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) Brokuł z pary S 50g Kiełbasa krotoszyńska S (6) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) Jajko gotowane S (3)
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)	Mus owocowy pasteryzowany S	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-08-12)	środa (2025-08-13)	czwartek (2025-08-14)	piątek (2025-08-15)	sobota (2025-08-16)	niedziela (2025-08-17)	poniedziałek (2025-08-18)
Energia: Kcal 2098 = 8757 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 17,37 % Kcal z węglowodanów 50,18 %	Energia: Kcal 2028 = 8129 kJ Kcal z tłuszczu 33,39 % Kcal z białka 16,99 % Kcal z węglowodanów 51,10 %	Energia: Kcal 2204 = 8986 kJ Kcal z tłuszczu 32,02 % Kcal z białka 16,09 % Kcal z węglowodanów 53,08 %	Energia: Kcal 2179 = 9113 kJ Kcal z tłuszczu 33,03 % Kcal z białka 19,17 % Kcal z węglowodanów 48,95 %	Energia: Kcal 2189 = 8829 kJ Kcal z tłuszczu 28,43 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 56,95 %	Energia: Kcal 2020 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 15,43 % Kcal z węglowodanów 57,16 %	Energia: Kcal 2058 = 8244 kJ Kcal z tłuszczu 35,99 % Kcal z białka 15,35 % Kcal z węglowodanów 49,68 %