


09.09.2025 (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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Płatki na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (809kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 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 (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2128 kcal	Białko ogółem:	89.88 g
Tłuszcz:	77.67 g	Węglowodany ogółem:	277.12 g
Węglowodany przyswajalne:	189.63 g	Błonnik pokarmowy:	23.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.83 g	Sól:	11.96 g


10.09.2025 (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 (920kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 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 (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	79.34 g
Tłuszcz:	76.7 g	Węglowodany ogółem:	289.36 g
Węglowodany przyswajalne:	161.44 g	Błonnik pokarmowy:	21.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.82 g	Sól:	10.62 g



11.09.2025 (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 (838kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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
Połędwica delikatna S (6) (57kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2089 kcal	Białko ogółem:	112.59 g
Tłuszcz:	78.51 g	Węglowodany ogółem:	241.15 g
Węglowodany przyswajalne:	176.49 g	Błonnik pokarmowy:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.57 g	Sól:	10.97 g


12.09.2025 (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)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (829kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) (230 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 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:	2129 kcal	Białko ogółem:	83.63 g
Tłuszcz:	77.44 g	Węglowodany ogółem:	281.8 g
Węglowodany przyswajalne:	216.99 g	Błonnik pokarmowy:	21.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.13 g	Sól:	12.88 g



13.09.2025 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (737kcal)

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
Płatki na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) (113 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (811kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 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) (150kcal)	140g

▶ 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:	2033 kcal	Białko ogółem:	76.06 g
Tłuszcz:	79.68 g	Węglowodany ogółem:	258.93 g
Węglowodany przyswajalne:	176.28 g	Błonnik pokarmowy:	22.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.81 g	Sól:	11.88 g



14.09.2025 (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 (986kcal)

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
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
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

▶ 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)
Kielbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	78.74 g
Tłuszcz:	74.47 g	Węglowodany ogółem:	305.53 g
Węglowodany przyswajalne:	176.59 g	Błonnik pokarmowy:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.58 g	Sól:	10.17 g


15.09.2025 (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 (969kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Dyniowa z grzankami 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (423 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 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 (400kcal)

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)
Polędwica z piersi kurczaka (37kcal)	4 plastry (40g)

► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2174 kcal	Białko ogółem:	87.03 g
Tłuszcz:	76.12 g	Węglowodany ogółem:	295.12 g
Węglowodany przyswajalne:	189.39 g	Błonnik pokarmowy:	28.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.8 g	Sól:	11.86 g

wtorek (2025-09-09)	środa (2025-09-10)	czwartek (2025-09-11)	piątek (2025-09-12)	sobota (2025-09-13)	niedziela (2025-09-14)	poniedziałek (2025-09-15)
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 Jajko gotowane S (3) Płatki na ml 250ml S(1,7,8,10)	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 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 Jajko gotowane S (3) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Płatki na ml 250ml S(1,7,8,10) Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10)	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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuł z march z pary 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra 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 Pietruszkowa z mak 300ml 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) March got 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Dyniowa z grzankami 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie
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 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 Kalafior z pary S 50g Połędwica 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 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) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3) Połędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa krotoszyńska S (6) Kalafior z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Połędwica z piersi kurczaka
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	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 (2025-09-09)	środa (2025-09-10)	czwartek (2025-09-11)	piątek (2025-09-12)	sobota (2025-09-13)	niedziela (2025-09-14)	poniedziałek (2025-09-15)
Energia: Kcal 2128 = 8893 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 16,89 % Kcal z węglowodanów 52,09 %	Energia: Kcal 2147 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 32,15 % Kcal z białka 14,78 % Kcal z węglowodanów 53,91 %	Energia: Kcal 2089 = 8493 kJ Kcal z tłuszczu 33,82 % Kcal z białka 21,56 % Kcal z węglowodanów 46,18 %	Energia: Kcal 2129 = 8895 kJ Kcal z tłuszczu 32,74 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 52,95 %	Energia: Kcal 2033 = 8140 kJ Kcal z tłuszczu 35,27 % Kcal z białka 14,97 % Kcal z węglowodanów 50,95 %	Energia: Kcal 2172 = 9095 kJ Kcal z tłuszczu 30,86 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 56,27 %	Energia: Kcal 2174 = 8742 kJ Kcal z tłuszczu 31,51 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 54,30 %