



16.09.2025 (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)
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 (918kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 kcal)	1 porcja
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (425kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	88.45 g
Tłuszcz:	78.28 g	Węglowodany ogółem:	303.07 g
Węglowodany przyswajalne:	181.62 g	Błonnik pokarmowy:	19.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.82 g	Sól:	10.53 g



17.09.2025 (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 (816kcal)

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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (90 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

► 17:00 Kolacja (433kcal)

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) (56kcal)	50g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	Białko ogółem:	93.74 g
Tłuszcz:	79.93 g	Węglowodany ogółem:	255.16 g
Węglowodany przyswajalne:	187.97 g	Błonnik pokarmowy:	24.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.69 g	Sól:	12.43 g



18.09.2025 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (671kcal)

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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

► 12:00 Obiad (990kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (312 kcal)	1 porcja
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (422kcal)

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
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:	2119 kcal	Białko ogółem:	82.36 g
Tłuszcz:	76.48 g	Węglowodany ogółem:	280.88 g
Węglowodany przyswajalne:	220.55 g	Błonnik pokarmowy:	17.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.16 g	Sól:	10.76 g



19.09.2025 (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 (784kcal)

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
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g

► 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
Kiełbasa 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:	2084 kcal	Białko ogółem:	84.71 g
Tłuszcz:	73.26 g	Węglowodany ogółem:	277.06 g
Węglowodany przyswajalne:	181.8 g	Błonnik pokarmowy:	22.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.93 g	Sól:	12.9 g



20.09.2025 (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 (891kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 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
Połędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

► 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	86.79 g
Tłuszcz:	78.67 g	Węglowodany ogółem:	281.49 g
Węglowodany przyswajalne:	200.21 g	Błonnik pokarmowy:	30.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.98 g	Sól:	13.68 g



21.09.2025 (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 (911kcal)

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
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (421kcal)

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
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:	2097 kcal	Białko ogółem:	73.21 g
Tłuszcz:	74.56 g	Węglowodany ogółem:	291.65 g
Węglowodany przyswajalne:	162.73 g	Błonnik pokarmowy:	23.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.18 g	Sól:	10.54 g



22.09.2025 (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 (798kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (165 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (195 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 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)
Kiełbasa z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Białko ogółem:	80.43 g
Tłuszcz:	77.04 g	Węglowodany ogółem:	265.24 g
Węglowodany przyswajalne:	165.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.97 g	Sól:	11.19 g

wtorek (2025-09-16)	środa (2025-09-17)	czwartek (2025-09-18)	piątek (2025-09-19)	sobota (2025-09-20)	niedziela (2025-09-21)	poniedziałek (2025-09-22)
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 mak 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 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 Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) Kompot owoc słod 250ml S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kiełb na kefirze 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)	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S 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) Brokuł z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana 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 Kiełbasa kminkowa S (6) Cukinia 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) Połędwica 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) Kalafior z pary S 50g	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	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-09-16)	środa (2025-09-17)	czwartek (2025-09-18)	piątek (2025-09-19)	sobota (2025-09-20)	niedziela (2025-09-21)	poniedziałek (2025-09-22)
Energia: Kcal 2254 = 9406 kJ Kcal z tłuszczu 31,26 % Kcal z białka 15,70 % Kcal z węglowodanów 53,78 %	Energia: Kcal 2079 = 8681 kJ Kcal z tłuszczu 34,60 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 49,09 %	Energia: Kcal 2119 = 8856 kJ Kcal z tłuszczu 32,48 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 53,02 %	Energia: Kcal 2084 = 8701 kJ Kcal z tłuszczu 31,64 % Kcal z białka 16,26 % Kcal z węglowodanów 53,18 %	Energia: Kcal 2133 = 8905 kJ Kcal z tłuszczu 33,19 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 2097 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 55,63 %	Energia: Kcal 2047 = 8208 kJ Kcal z tłuszczu 33,87 % Kcal z białka 15,72 % Kcal z węglowodanów 51,83 %