


23.09.2025 (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 (830kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

► 17:00 Kolacja (483kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	86.19 g
Tłuszcz:	80.47 g	Węglowodany ogółem:	293.2 g
Węglowodany przyswajalne:	214.19 g	Błonnik pokarmowy:	28.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.29 g	Sól:	12.26 g


24.09.2025 (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 (861kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 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:	2124 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	81.22 g	Węglowodany ogółem:	254.75 g
Węglowodany przyswajalne:	189.98 g	Błonnik pokarmowy:	21.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.23 g	Sól:	12.41 g


25.09.2025 (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 (817kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (76 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (251 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	100g

► 17:00 Kolacja (427kcal)

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
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

► 20:00 Posiłek nocny (140kcal)

Serek wiejski (7) 150 g (140kcal)	1 sztuka (150g)
-----------------------------------	-----------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	97.75 g
Tłuszcz:	82.69 g	Węglowodany ogółem:	238 g
Węglowodany przyswajalne:	168.99 g	Błonnik pokarmowy:	23.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.2 g	Sól:	11.27 g


26.09.2025 (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 (771kcal)

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
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

► 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:	2057 kcal	Białko ogółem:	81.27 g
Tłuszcz:	72.03 g	Węglowodany ogółem:	277.47 g
Węglowodany przyswajalne:	214.28 g	Błonnik pokarmowy:	20.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.3 g	Sól:	12.8 g


27.09.2025 (sobota)
► 08:00 Śniadanie (713kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
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 (768kcal)

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) (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:	2005 kcal	Białko ogółem:	84.85 g
Tłuszcz:	80.25 g	Węglowodany ogółem:	241.77 g
Węglowodany przyswajalne:	179.04 g	Błonnik pokarmowy:	19.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.34 g	Sól:	12.03 g



28.09.2025 (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 (923kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 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:	2109 kcal	Białko ogółem:	74.57 g
Tłuszcz:	75.45 g	Węglowodany ogółem:	290.83 g
Węglowodany przyswajalne:	164.17 g	Błonnik pokarmowy:	22.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.82 g	Sól:	10.42 g


29.09.2025 (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 (813kcal)

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) (186 kcal)	1 porcja
Makaron bezjajeczny (182kcal)	2/3 szklanki (50g)
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 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
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:	2062 kcal	Białko ogółem:	82.37 g
Tłuszcz:	79.52 g	Węglowodany ogółem:	259.43 g
Węglowodany przyswajalne:	163.17 g	Błonnik pokarmowy:	19.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.99 g	Sól:	9.87 g

wtorek (2025-09-23)	środa (2025-09-24)	czwartek (2025-09-25)	piątek (2025-09-26)	sobota (2025-09-27)	niedziela (2025-09-28)	poniedziałek (2025-09-29)
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) 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 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Lane ciast na ros 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) Brokuł z march z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9) Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z mak 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 jarz 150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 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	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Jabł piecz 150g S
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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S (6) Jabł piecz 150g S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 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 bez cukru na ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-09-23)	środa (2025-09-24)	czwartek (2025-09-25)	piątek (2025-09-26)	sobota (2025-09-27)	niedziela (2025-09-28)	poniedziałek (2025-09-29)
Energia: Kcal 2200 = 9182 kJ Kcal z tłuszczu 32,92 % Kcal z białka 15,67 % Kcal z węglowodanów 53,31 %	Energia: Kcal 2124 = 8872 kJ Kcal z tłuszczu 34,42 % Kcal z białka 19,02 % Kcal z węglowodanów 47,98 %	Energia: Kcal 2055 = 8571 kJ Kcal z tłuszczu 36,21 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 46,33 %	Energia: Kcal 2057 = 8595 kJ Kcal z tłuszczu 31,52 % Kcal z białka 15,80 % Kcal z węglowodanów 53,96 %	Energia: Kcal 2005 = 8362 kJ Kcal z tłuszczu 36,02 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 48,23 %	Energia: Kcal 2109 = 8819 kJ Kcal z tłuszczu 32,20 % Kcal z białka 14,14 % Kcal z węglowodanów 55,16 %	Energia: Kcal 2062 = 8262 kJ Kcal z tłuszczu 34,71 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 50,33 %