



07.10.2025 (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 (750kcal)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (209 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 (134 kcal)	0.5 porcji

▶ 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 (174kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2144 kcal	Białko ogółem:	91.32 g
Tłuszcz:	73.01 g	Węglowodany ogółem:	289.26 g
Węglowodany przyswajalne:	222.48 g	Błonnik pokarmowy:	24.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g	Sól:	11.51 g



08.10.2025 (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 (777kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (287 kcal)	0.5 porcji
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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 (100kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	76.39 g
Tłuszcz:	81.07 g	Węglowodany ogółem:	256.02 g
Węglowodany przyswajalne:	167.45 g	Błonnik pokarmowy:	22.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.61 g	Sól:	11.29 g



09.10.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (683kcal)

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 (63 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 (734kcal)

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (285 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (107kcal)	100g

▶ 17:00 Kolacja (439kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (63 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 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:	1996 kcal	Białko ogółem:	87.91 g
Tłuszcz:	82.22 g	Węglowodany ogółem:	232.47 g
Węglowodany przyswajalne:	166.14 g	Błonnik pokarmowy:	19.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.97 g	Sól:	10.63 g



10.10.2025 (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 (797kcal)

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)
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 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:	2083 kcal	Białko ogółem:	82.18 g
Tłuszcz:	72.54 g	Węglowodany ogółem:	282.25 g
Węglowodany przyswajalne:	218.45 g	Błonnik pokarmowy:	21.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.64 g	Sól:	12.82 g



11.10.2025 (sobota)

▶ 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 (764kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (105 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 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
Kiełbasa 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:	2031 kcal	Białko ogółem:	89.71 g
Tłuszcz:	75.69 g	Węglowodany ogółem:	255.64 g
Węglowodany przyswajalne:	190.63 g	Błonnik pokarmowy:	22.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.97 g	Sól:	12.66 g



12.10.2025 (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 (913kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Białko ogółem:	72.87 g
Tłuszcz:	74.65 g	Węglowodany ogółem:	292.82 g
Węglowodany przyswajalne:	163.06 g	Błonnik pokarmowy:	23.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.18 g	Sól:	10.06 g



13.10.2025 (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 (895kcal)

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
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 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:	2144 kcal	Białko ogółem:	78.07 g
Tłuszcz:	79.41 g	Węglowodany ogółem:	281.99 g
Węglowodany przyswajalne:	126.88 g	Błonnik pokarmowy:	18.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.1 g	Sól:	9.59 g

wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)	poniedziałek (2025-10-13)
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S 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) March got 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 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 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 Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Brokułowa z koperk 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9)
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) Jabł piecz 150g S	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 Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kalafior z pary S 50g Kielbasa krotoszyńska S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa 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	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-10-07)	środa (2025-10-08)	czwartek (2025-10-09)	piątek (2025-10-10)	sobota (2025-10-11)	niedziela (2025-10-12)	poniedziałek (2025-10-13)
Energia: Kcal 2144 = 8963 kJ Kcal z tłuszczu 30,65 % Kcal z białka 17,04 % Kcal z węglowodanów 53,97 %	Energia: Kcal 2028 = 8462 kJ Kcal z tłuszczu 35,98 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 50,50 %	Energia: Kcal 1996 = 8323 kJ Kcal z tłuszczu 37,07 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 46,59 %	Energia: Kcal 2083 = 8705 kJ Kcal z tłuszczu 31,34 % Kcal z białka 15,78 % Kcal z węglowodanów 54,20 %	Energia: Kcal 2031 = 8488 kJ Kcal z tłuszczu 33,54 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 50,35 %	Energia: Kcal 2101 = 8776 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 55,75 %	Energia: Kcal 2144 = 8594 kJ Kcal z tłuszczu 33,33 % Kcal z białka 14,57 % Kcal z węglowodanów 52,61 %