



21.10.2025 (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 (827kcal)

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
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 kcal)	1 porcja
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 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)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
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:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.51 g
Tłuszcz:	80.46 g	Węglowodany ogółem:	299.31 g
Węglowodany przyswajalne:	220.35 g	Błonnik pokarmowy:	28.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.29 g	Sól:	12.29 g



22.10.2025 (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 (814kcal)

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)
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 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 (507kcal)

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)
Pomidor sparzony S 150g (32 kcal)	1 porcja
Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7) (112 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2087 kcal	Białko ogółem:	92.96 g
Tłuszcz:	76.24 g	Węglowodany ogółem:	264.9 g
Węglowodany przyswajalne:	198.33 g	Błonnik pokarmowy:	21.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.1 g	Sól:	11.48 g



23.10.2025 (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 (749kcal)

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) (175 kcal)	1 porcja
March z pary 180g D S (141 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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	88.64 g
Tłuszcz:	83.89 g	Węglowodany ogółem:	232.14 g
Węglowodany przyswajalne:	167.35 g	Błonnik pokarmowy:	20.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.35 g	Sól:	11.46 g



24.10.2025 (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 (720kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ryba na parz 80g S(4) (74 kcal)	1 porcja
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Jarzyny z pary 200g S, D (9) (147 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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	84.02 g
Tłuszcz:	70.38 g	Węglowodany ogółem:	265.53 g
Węglowodany przyswajalne:	169.65 g	Błonnik pokarmowy:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.5 g	Sól:	12.21 g



25.10.2025 (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 (852kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 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
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (424kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Gryzikowa 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
Kiełbasa Krakowska podsusz. S (6) (51kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Białko ogółem:	78.37 g
Tłuszcz:	80.91 g	Węglowodany ogółem:	262.42 g
Węglowodany przyswajalne:	190.06 g	Błonnik pokarmowy:	28.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.22 g	Sól:	12.93 g



26.10.2025 (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 (933kcal)

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
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 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 (144kcal)

Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)
---	-----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	89.36 g
Tłuszcz:	74.56 g	Węglowodany ogółem:	307.26 g
Węglowodany przyswajalne:	159.15 g	Błonnik pokarmowy:	20.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.88 g	Sól:	9.41 g



27.10.2025 (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 (793kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser S(1,7,) (424 kcal)	0.5 porcji

▶ 17:00 Kolacja (476kcal)

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
Pomidor sparzony S 150g (32 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	78.64 g
Tłuszcz:	76.85 g	Węglowodany ogółem:	273.64 g
Węglowodany przyswajalne:	175.59 g	Błonnik pokarmowy:	21.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.81 g	Sól:	10.07 g

wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)	sobota (2025-10-25)	niedziela (2025-10-26)	poniedziałek (2025-10-27)
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 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 Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior z pary S 50g Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March z pary 180g D S Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzyny z pary 200g S, D (9) Kasza kuskus gotow S (1)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza jęczmienna gotow S (1) Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jabl piecz 150g S	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Udko got 150g S(6,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D 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 Jabl piecz 150g S Schab z beczki S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Pomidor sparzony S 150g Past z ryb,ser i jaj 65g S(3,4,7)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6) Kalafior 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 Jajko gotowane S (3) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	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) Pomidor sparzony S 150g
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	Sok pomidorowy	Koktajl truskawkowy 200ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Sok pomidorowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-10-21)	środa (2025-10-22)	czwartek (2025-10-23)	piątek (2025-10-24)	sobota (2025-10-25)	niedziela (2025-10-26)	poniedziałek (2025-10-27)
Energia: Kcal 2221 = 9274 kJ Kcal z tłuszczu 32,60 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 53,91 %	Energia: Kcal 2087 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 32,88 % Kcal z białka 17,82 % Kcal z węglowodanów 50,77 %	Energia: Kcal 2006 = 8378 kJ Kcal z tłuszczu 37,64 % Kcal z białka 17,67 % Kcal z węglowodanów 46,29 %	Energia: Kcal 2006 = 8379 kJ Kcal z tłuszczu 31,58 % Kcal z białka 16,75 % Kcal z węglowodanów 52,95 %	Energia: Kcal 2049 = 8540 kJ Kcal z tłuszczu 35,54 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 51,23 %	Energia: Kcal 2229 = 8728 kJ Kcal z tłuszczu 30,10 % Kcal z białka 16,04 % Kcal z węglowodanów 55,14 %	Energia: Kcal 2074 = 8328 kJ Kcal z tłuszczu 33,35 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 52,78 %