



28.10.2025 (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 (735kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 kcal)	1 porcja
Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (204 kcal)	1 porcja
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 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)
Schab z beczki S (6) (45kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	83.09 g
Tłuszcz:	77.02 g	Węglowodany ogółem:	268.94 g
Węglowodany przyswajalne:	196.4 g	Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.76 g	Sól:	12.23 g



29.10.2025 (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 (908kcal)**

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 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
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (450kcal)**

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
Brokuły (31kcal)	1/5 sztuki (100g)

**► 20:00 Posiłek nocny (36kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2124 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	205.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.43 g	<b>Sól:</b>	13.35 g



30.10.2025 (czwartek)

**► 08:00 Śniadanie (581kcal)**

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)
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja

**► 12:00 Obiad (866kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 kcal)	1 porcja
Ziemniaki (154kcal)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Jarzyzny z pary 200g S, D (9) (111 kcal)	1 porcja
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (260 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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Papryka czerwona (32kcal)	1/3 sztuki (100g)

**► 20:00 Posiłek nocny (143kcal)**

Koktajl bananowy 200 ml S (7) (143 kcal)	1 porcja
--	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2034 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	176.84 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.72 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.67 g	<b>Sól:</b>	11.03 g



31.10.2025 (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 (734kcal)**

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
Kasza kuskus gotow S (1) (112kcal)	100g
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja

**► 17:00 Kolacja (428kcal)**

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kalafior z pary S 50g (14 kcal)	1 porcja

**► 20:00 Posiłek nocny (94kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.44 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.37 g	<b>Sól:</b>	13.19 g



01.11.2025 (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 (889kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

## ▶ 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
Półdewica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	84.41 g
Tłuszcz:	76.52 g	Węglowodany ogółem:	271.08 g
Węglowodany przyswajalne:	199.92 g	Błonnik pokarmowy:	27.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.69 g	Sól:	13.49 g



02.11.2025 (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 (878kcal)

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
Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (79 kcal)	1 porcja

## ▶ 17:00 Kolacja (482kcal)

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
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	97.51 g
Tłuszcz:	73.43 g	Węglowodany ogółem:	302.19 g
Węglowodany przyswajalne:	154.06 g	Błonnik pokarmowy:	21.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.56 g	Sól:	9.59 g



03.11.2025 (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 (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)
Zalewajka z kielb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (220 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (140 kcal)	2 porcje
Seler z pary 150g D(9,) (152 kcal)	1 porcja

## ▶ 17:00 Kolacja (407kcal)

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 delikatesowa, z kurczaka (44kcal)	1/3 sztuki (40g)

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Białko ogółem:	77.49 g
Tłuszcz:	79.01 g	Węglowodany ogółem:	260.1 g
Węglowodany przyswajalne:	156.92 g	Błonnik pokarmowy:	26.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.06 g	Sól:	12.47 g

wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)	poniedziałek (2025-11-03)
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
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 Ryżowa 300ml 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 Kaszka kukurydz na ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jajko gotowane S (3)
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9) Zraz wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 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) March got 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki Jarzyny z pary 200g S, D (9) Filet drobiowy 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 Kaszka kuskus gotow S (1) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Sos koperkowy 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 Włoszczyzna z pary 200g S(9) Piecz wiep dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Kurcz got 150g S(6,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Zalewajka z kiełb na kefirze 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko gotowane S (3) Seler z pary 150g D(9,)
<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>	<b>17:00 Kolacja</b>
Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки S (6) Pomidor sparzony S 80g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6) Brokuły	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6) Papryka czerwona	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Jajko gotowane S (3) Kalafior z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 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 Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6) Jabł piecz 150g S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa delikatesowa, z kurczaka
<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>	<b>20:00 Posiłek nocny</b>
Budyń słod na ml 150ml S	Sok pomidorowy	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Sok pomidorowy	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S



wtorek (2025-10-28)	środa (2025-10-29)	czwartek (2025-10-30)	piątek (2025-10-31)	sobota (2025-11-01)	niedziela (2025-11-02)	poniedziałek (2025-11-03)
<b>Energia:</b> Kcal 2069 = 8635 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 51,99 %	<b>Energia:</b> Kcal 2124 = 8883 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 51,75 %	<b>Energia:</b> Kcal 2034 = 8485 kJ Kcal z tłuszczu 30,64 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 54,97 %	<b>Energia:</b> Kcal 2031 = 8477 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 16,66 % Kcal z węglowodanów 52,77 %	<b>Energia:</b> Kcal 2067 = 8631 kJ Kcal z tłuszczu 33,32 % Kcal z białka 16,33 % Kcal z węglowodanów 52,46 %	<b>Energia:</b> Kcal 2233 = 8731 kJ Kcal z tłuszczu 29,60 % Kcal z białka 17,47 % Kcal z węglowodanów 54,13 %	<b>Energia:</b> Kcal 2026 = 8112 kJ Kcal z tłuszczu 35,10 % Kcal z białka 15,30 % Kcal z węglowodanów 51,35 %