



04.11.2025 (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
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (732kcal)

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
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (241 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (107kcal)	100g

▶ 17:00 Kolacja (504kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Burak czerwony z pary S 50g (29 kcal)	1 porcja
Schab z beczki S (6) (112kcal)	100g
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (174kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	96.07 g
Tłuszcz:	78.23 g	Węglowodany ogółem:	273.7 g
Węglowodany przyswajalne:	205.34 g	Błonnik pokarmowy:	24.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.7 g	Sól:	14.55 g



05.11.2025 (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)
Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) (215 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (862kcal)

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)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 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
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 (143kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	92.9 g
Tłuszcz:	78.55 g	Węglowodany ogółem:	278.62 g
Węglowodany przyswajalne:	210.85 g	Błonnik pokarmowy:	24.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.32 g	Sól:	12.1 g



06.11.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (729kcal)

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
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
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (938kcal)

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) (251 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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja

▶ 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)
Kiełbasa kminkowa S (6) (49kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	90.14 g
Tłuszcz:	77.83 g	Węglowodany ogółem:	278.51 g
Węglowodany przyswajalne:	205.97 g	Błonnik pokarmowy:	28.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.67 g	Sól:	12.45 g



07.11.2025 (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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) (228 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (787kcal)

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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (182 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (414kcal)

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
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:	2070 kcal	Białko ogółem:	82.68 g
Tłuszcz:	73.97 g	Węglowodany ogółem:	275.21 g
Węglowodany przyswajalne:	210.92 g	Błonnik pokarmowy:	21.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.73 g	Sól:	12.9 g



08.11.2025 (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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) (222 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (768kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (226 kcal)	1 porcja
Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (103 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
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 (140kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	101.22 g
Tłuszcz:	78.79 g	Węglowodany ogółem:	246.28 g
Węglowodany przyswajalne:	178.01 g	Błonnik pokarmowy:	21.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.65 g	Sól:	11.82 g



09.11.2025 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (727kcal)

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 naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (986kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bitka schab 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 (492kcal)

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) (115kcal)	100g

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	88.14 g
Tłuszcz:	76.45 g	Węglowodany ogółem:	328.86 g
Węglowodany przyswajalne:	200.1 g	Błonnik pokarmowy:	21.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.34 g	Sól:	10.38 g



10.11.2025 (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 (901kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	100g
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (464 kcal)	1 porcja

▶ 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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa krotoszyńska S (6) (46kcal)	40g
Pomidor sparzony S 80g (15 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	100.34 g
Tłuszcz:	79.85 g	Węglowodany ogółem:	259.06 g
Węglowodany przyswajalne:	159.62 g	Błonnik pokarmowy:	21.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.2 g	Sól:	10.51 g

wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)	poniedziałek (2025-11-10)
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 Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Jajko gotowane S (3) Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Zupa ml z kasz man 250ml S(1,6,7,8,9,10) Jajko gotowane S (3)	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jajko gotowane S (3) Zupa ml z ryż 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jajko gotowane S (3) Zacierka na ml 250ml S(1,3,7) Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Kawa zboż z ml 250ml S(1,6,7,8,9,10) Herbata słod 250ml S Jajko gotowane S (3) Pł ows na ml 250ml S(1,7,8,10) Bieszczadzkie suchary	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Bieszczadzkie suchary Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	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 Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 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 Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 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) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Filet drobiowy dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszcz na parze D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Bitka schab 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 Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11)
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 Burak czerwony z pary S 50g Schab z beccki S (6) Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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 Kielbasa kminkowa S (6) Pomidor sparzony S 80g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jajko gotowane S (3) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa krotoszyńska S (6) Pomidor sparzony S 80g
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	Koktajl bananowy 200 ml S (7)	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Serek wiejski (7) 150 g	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-11-04)	środa (2025-11-05)	czwartek (2025-11-06)	piątek (2025-11-07)	sobota (2025-11-08)	niedziela (2025-11-09)	poniedziałek (2025-11-10)
Energia: Kcal 2147 = 8965 kJ Kcal z tłuszczu 32,79 % Kcal z białka 17,90 % Kcal z węglowodanów 50,99 %	Energia: Kcal 2156 = 9014 kJ Kcal z tłuszczu 32,79 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 51,69 %	Energia: Kcal 2130 = 8898 kJ Kcal z tłuszczu 32,89 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 52,30 %	Energia: Kcal 2070 = 8644 kJ Kcal z tłuszczu 32,16 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 53,18 %	Energia: Kcal 2069 = 8638 kJ Kcal z tłuszczu 34,27 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 47,61 %	Energia: Kcal 2323 = 9736 kJ Kcal z tłuszczu 29,62 % Kcal z białka 15,18 % Kcal z węglowodanów 56,63 %	Energia: Kcal 2130 = 8555 kJ Kcal z tłuszczu 33,74 % Kcal z białka 18,84 % Kcal z węglowodanów 48,65 %