



11.11.2025 (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
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 (816kcal)**

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
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)
Schab z becзки 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:	2150 kcal	Białko ogółem:	92.69 g
Tłuszcz:	79 g	Węglowodany ogółem:	276.36 g
Węglowodany przyswajalne:	209.53 g	Błonnik pokarmowy:	24.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.44 g	Sól:	12.15 g



12.11.2025 (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)
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 (866kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (280 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (134 kcal)	0.5 porcji
Żurek z jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (255 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

## ▶ 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)
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	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:	2055 kcal	Białko ogółem:	79.35 g
Tłuszcz:	78.2 g	Węglowodany ogółem:	266.27 g
Węglowodany przyswajalne:	191.98 g	Błonnik pokarmowy:	22.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.59 g	Sól:	11.94 g



13.11.2025 (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
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 (795kcal)

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
Udko got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja

## ▶ 17:00 Kolacja (422kcal)

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
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (88kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	102.18 g
Tłuszcz:	77.37 g	Węglowodany ogółem:	239.69 g
Węglowodany przyswajalne:	176 g	Błonnik pokarmowy:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g	Sól:	11.64 g



14.11.2025 (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
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 (799kcal)

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
Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (179 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (157kcal)	140g
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
Kiełbasa 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:	2082 kcal	Białko ogółem:	83.71 g
Tłuszcz:	73.98 g	Węglowodany ogółem:	275.04 g
Węglowodany przyswajalne:	181.09 g	Błonnik pokarmowy:	20.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.75 g	Sól:	12.9 g



15.11.2025 (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 (905kcal)**

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

**► 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
Połędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2127 kcal	Białko ogółem:	77.13 g
Tłuszcz:	73.59 g	Węglowodany ogółem:	294.65 g
Węglowodany przyswajalne:	213.56 g	Błonnik pokarmowy:	20.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.79 g	Sól:	12.08 g



16.11.2025 (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 (925kcal)

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
Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 kcal)	1 porcja

## ▶ 17:00 Kolacja (419kcal)

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

## ▶ 20:00 Posiłek nocny (144kcal)

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



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	78.57 g
Tłuszcz:	79.1 g	Węglowodany ogółem:	303.4 g
Węglowodany przyswajalne:	157.18 g	Błonnik pokarmowy:	18.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g	Sól:	9.73 g



17.11.2025 (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 (790kcal)**

Kasza jęczmienna gotow S (1) (150kcal)	140g
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Gulasz wiep z jarz150g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (286 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 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 z fileta/Schinkenwurst S(6) (81kcal)	40g

**► 20:00 Posiłek nocny (80kcal)**

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


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	76.09 g
Tłuszcz:	76.61 g	Węglowodany ogółem:	272.02 g
Węglowodany przyswajalne:	163.73 g	Błonnik pokarmowy:	30.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.22 g	Sól:	11.98 g

wtorek (2025-11-11)	środa (2025-11-12)	czwartek (2025-11-13)	piątek (2025-11-14)	sobota (2025-11-15)	niedziela (2025-11-16)	poniedziałek (2025-11-17)
<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 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 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)
<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>
Ziemniaki, gotowane w wodzie Szpinakowa 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)	Kompot owoc słod 250ml S Pulp wieprz z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Żurek z jajkiem i ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udko got 150g S(6,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S	Masło ekstra Ryba na parz 80g S(4) Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Filet z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Kasza jęczmienna gotow S (1) Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 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) Włoszczyzna z pary 200g S(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 Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki S (6) Pomidor sparzony S 80g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa Szynkowa 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) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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) Cukinia z pary S 50g Jajko gotowane S (3) Polędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana 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)
<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 truskawkowy 200ml S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S



wtorek (2025-11-11)	środa (2025-11-12)	czwartek (2025-11-13)	piątek (2025-11-14)	sobota (2025-11-15)	niedziela (2025-11-16)	poniedziałek (2025-11-17)
<b>Energia:</b> Kcal 2150 = 8982 kJ Kcal z tłuszczu 33,07 % Kcal z białka 17,24 % Kcal z węglowodanów 51,42 %	<b>Energia:</b> Kcal 2055 = 8581 kJ Kcal z tłuszczu 34,25 % Kcal z białka 15,45 % Kcal z węglowodanów 51,83 %	<b>Energia:</b> Kcal 2034 = 8502 kJ Kcal z tłuszczu 34,23 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 47,14 %	<b>Energia:</b> Kcal 2082 = 8689 kJ Kcal z tłuszczu 31,98 % Kcal z białka 16,08 % Kcal z węglowodanów 52,84 %	<b>Energia:</b> Kcal 2127 = 8553 kJ Kcal z tłuszczu 31,14 % Kcal z białka 14,50 % Kcal z węglowodanów 55,41 %	<b>Energia:</b> Kcal 2217 = 8663 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 54,74 %	<b>Energia:</b> Kcal 2039 = 8163 kJ Kcal z tłuszczu 33,82 % Kcal z białka 14,93 % Kcal z węglowodanów 53,36 %