



18.11.2025 (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 (912kcal)

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
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 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)
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:	2306 kcal	Białko ogółem:	94.98 g
Tłuszcz:	80.78 g	Węglowodany ogółem:	310.02 g
Węglowodany przyswajalne:	238.84 g	Błonnik pokarmowy:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.88 g	Sól:	12.14 g



19.11.2025 (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 (909kcal)

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 bezjajeczny (255kcal)	1 szklanka (70g)
Jabł piecz 150g S (75 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (433kcal)

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
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:	2172 kcal	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	79.09 g	Węglowodany ogółem:	275.59 g
Węglowodany przyswajalne:	213.79 g	Błonnik pokarmowy:	19.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.47 g	Sól:	11.16 g



20.11.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (671kcal)

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 mak 250ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (864kcal)

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) (224 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (151 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 (80kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	88.27 g
Tłuszcz:	80.86 g	Węglowodany ogółem:	246.96 g
Węglowodany przyswajalne:	163.33 g	Błonnik pokarmowy:	23.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.17 g	Sól:	10.87 g



21.11.2025 (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 (765kcal)

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)
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 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
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:	2065 kcal	Białko ogółem:	82.08 g
Tłuszcz:	72.85 g	Węglowodany ogółem:	276.72 g
Węglowodany przyswajalne:	213.56 g	Błonnik pokarmowy:	20.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.6 g	Sól:	12.84 g



22.11.2025 (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 (834kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (215 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (120kcal)	100g
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 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
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:	2095 kcal	Białko ogółem:	109.95 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	251.1 g
Węglowodany przyswajalne:	188.97 g	Błonnik pokarmowy:	19.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.98 g	Sól:	11.69 g



23.11.2025 (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 (867kcal)

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
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (148 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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	75.79 g
Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	287.96 g
Węglowodany przyswajalne:	160.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.85 g	Sól:	10.53 g


24.11.2025 (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 (774kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (383 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Kotlet mielony wp z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (234 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:	2023 kcal	Białko ogółem:	77.74 g
Tłuszcz:	80.03 g	Węglowodany ogółem:	255.21 g
Węglowodany przyswajalne:	147.03 g	Błonnik pokarmowy:	23.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g	Sól:	11.77 g

wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)	poniedziałek (2025-11-24)
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) 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 Kasza 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 Włoszczyzna z pary 200g S(9) Bitka schab 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)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czer z jarz 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron bezjajeczny Jabl piecz 150g S Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Kalafiorowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) Brokuł z march z pary 180g D S	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 Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Kompot owoc słod 250ml S Szpinakowa z ziem 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)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab 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 Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Kotlet mielony wp z pary 80g 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 Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z becзки S (6) Jabl piecz 150g S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grycikowa 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 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)
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	Mus owocowy pasteryzowany S	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-11-18)	środa (2025-11-19)	czwartek (2025-11-20)	piątek (2025-11-21)	sobota (2025-11-22)	niedziela (2025-11-23)	poniedziałek (2025-11-24)
Energia: Kcal 2306 = 9633 kJ Kcal z tłuszczu 31,53 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 53,78 %	Energia: Kcal 2172 = 9078 kJ Kcal z tłuszczu 32,77 % Kcal z białka 17,64 % Kcal z węglowodanów 50,75 %	Energia: Kcal 2042 = 8183 kJ Kcal z tłuszczu 35,64 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 48,38 %	Energia: Kcal 2065 = 8627 kJ Kcal z tłuszczu 31,75 % Kcal z białka 15,90 % Kcal z węglowodanów 53,60 %	Energia: Kcal 2095 = 8756 kJ Kcal z tłuszczu 32,24 % Kcal z białka 20,99 % Kcal z węglowodanów 47,94 %	Energia: Kcal 2039 = 8521 kJ Kcal z tłuszczu 30,10 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 56,49 %	Energia: Kcal 2023 = 8094 kJ Kcal z tłuszczu 35,60 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 50,46 %