



25.11.2025 (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 (824kcal)

Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (573 kcal)	1 porcja
Brokuł z march z pary 180g D S (115 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (408kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (150kcal)

Budyń bez cukru na ml S (7) (150 kcal)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	71.53 g	Węglowodany ogółem:	290.21 g
Węglowodany przyswajalne:	177.07 g	Błonnik pokarmowy:	24.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.89 g	Sól:	11.92 g



26.11.2025 (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 (847kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (187 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (246 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
Kiełbasa Szynkowa S(6) (46kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	96.18 g
Tłuszcz:	77.4 g	Węglowodany ogółem:	264.66 g
Węglowodany przyswajalne:	194.91 g	Błonnik pokarmowy:	25.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.98 g	Sól:	11.72 g



27.11.2025 (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 (1019kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw zabieli 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (757 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (412kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal	Białko ogółem:	100.09 g
Tłuszcz:	78.09 g	Węglowodany ogółem:	279.91 g
Węglowodany przyswajalne:	216.99 g	Błonnik pokarmowy:	19.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.64 g	Sól:	13.11 g



28.11.2025 (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 (721kcal)

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
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 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
Kielbasa 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	80.54 g
Tłuszcz:	71.42 g	Węglowodany ogółem:	272.34 g
Węglowodany przyswajalne:	186.57 g	Błonnik pokarmowy:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.76 g	Sól:	12.81 g



29.11.2025 (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 (891kcal)

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
Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (156 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) (89 kcal)	0.5 porcji
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna gotow S (1) (150kcal)	140g

▶ 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
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (100kcal)	3/4 szklanki (200ml)
------------------------------	----------------------


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal	Białko ogółem:	86.79 g
Tłuszcz:	78.67 g	Węglowodany ogółem:	281.49 g
Węglowodany przyswajalne:	200.21 g	Błonnik pokarmowy:	30.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.98 g	Sól:	13.68 g



30.11.2025 (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 (911kcal)

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
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 (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 (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2097 kcal	Białko ogółem:	73.21 g
Tłuszcz:	74.56 g	Węglowodany ogółem:	291.65 g
Węglowodany przyswajalne:	162.73 g	Błonnik pokarmowy:	23.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.18 g	Sól:	10.54 g



01.12.2025 (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 (849kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (210 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (267 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 (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:	2098 kcal	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	80.17 g	Węglowodany ogółem:	269.92 g
Węglowodany przyswajalne:	169.51 g	Błonnik pokarmowy:	23.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.96 g	Sól:	11.22 g

wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)	poniedziałek (2025-12-01)
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 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)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Klus z mięs 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Brokuł z march z pary 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokułowa 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)	Kompot owoc słod 250ml S Barszcz czerw zabiel 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,)	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 Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulpet drobiowy z pary 80g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Sos koperkowy S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Kasza jęczmienna gotow S (1)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S 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 Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z ryż 300ml 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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Schab z beczki 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 Szykowa S(6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa kminkowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 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 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 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 bez cukru na ml S (7)	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-11-25)	środa (2025-11-26)	czwartek (2025-11-27)	piątek (2025-11-28)	sobota (2025-11-29)	niedziela (2025-11-30)	poniedziałek (2025-12-01)
Energia: Kcal 2119 = 8844 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 54,78 %	Energia: Kcal 2100 = 8779 kJ Kcal z tłuszczu 33,17 % Kcal z białka 18,32 % Kcal z węglowodanów 50,41 %	Energia: Kcal 2196 = 9183 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 18,23 % Kcal z węglowodanów 50,99 %	Energia: Kcal 2021 = 8437 kJ Kcal z tłuszczu 31,81 % Kcal z białka 15,94 % Kcal z węglowodanów 53,90 %	Energia: Kcal 2133 = 8905 kJ Kcal z tłuszczu 33,19 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 2097 = 8761 kJ Kcal z tłuszczu 32,00 % Kcal z białka 13,96 % Kcal z węglowodanów 55,63 %	Energia: Kcal 2098 = 8426 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 15,66 % Kcal z węglowodanów 51,46 %