



02.12.2025 (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 (962kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (623 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:	2356 kcal	Białko ogółem:	87.51 g
Tłuszcz:	80.64 g	Węglowodany ogółem:	326.94 g
Węglowodany przyswajalne:	264.38 g	Błonnik pokarmowy:	20.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.73 g	Sól:	10.29 g



03.12.2025 (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 (884kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Bitka schab 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)
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (207 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)
Szynka gotowana S (6) (44kcal)	40g
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Białko ogółem:	97.96 g
Tłuszcz:	80.42 g	Węglowodany ogółem:	263.97 g
Węglowodany przyswajalne:	198.44 g	Błonnik pokarmowy:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.44 g	Sól:	12.09 g



04.12.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (787kcal)

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
Banan (58kcal)	1/2 sztuki (60g)

▶ 12:00 Obiad (774kcal)

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
Grycikowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (137 kcal)	1 porcja
Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (223 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 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:	2024 kcal	Białko ogółem:	84.2 g
Tłuszcz:	78.26 g	Węglowodany ogółem:	255.01 g
Węglowodany przyswajalne:	188.36 g	Błonnik pokarmowy:	24.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.4 g	Sól:	11.24 g



05.12.2025 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (802kcal)

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
Mandarynki (27kcal)	1 sztuka (60g)

▶ 12:00 Obiad (911kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) (201 kcal)	1 porcja
Kasza kuskus gotow S (1) (112kcal)	100g

▶ 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

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	80.67 g
Tłuszcz:	79.14 g	Węglowodany ogółem:	308.6 g
Węglowodany przyswajalne:	216.84 g	Błonnik pokarmowy:	26.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.65 g	Sól:	13.19 g



06.12.2025 (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 (795kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
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) (271 kcal)	1 porcja
Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) (132 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (90 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
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:	2056 kcal	Białko ogółem:	93.29 g
Tłuszcz:	80.07 g	Węglowodany ogółem:	249.23 g
Węglowodany przyswajalne:	182.87 g	Błonnik pokarmowy:	23.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.75 g	Sól:	13.02 g



07.12.2025 (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 (923kcal)

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
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

▶ 17:00 Kolacja (426kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 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:	2220 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	79.75 g	Węglowodany ogółem:	303.69 g
Węglowodany przyswajalne:	156.32 g	Błonnik pokarmowy:	19.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.2 g	Sól:	9.01 g



08.12.2025 (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 (923kcal)

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
Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9) (549 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:	2172 kcal	Białko ogółem:	77.11 g
Tłuszcz:	79.26 g	Węglowodany ogółem:	290.31 g
Węglowodany przyswajalne:	134.87 g	Błonnik pokarmowy:	19.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.12 g	Sól:	9.69 g

wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)	sobota (2025-12-06)	niedziela (2025-12-07)	poniedziałek (2025-12-08)
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) Banan	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) Mandarynki	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 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 Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Risot z mięs w sos pom 300g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior z march z pary 180g D S Szpinakowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9) Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Pulp na parz z ryb 80g D S(1,3,4,6,7,9,10,11) Kasza kuskus gotow S (1)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk i kielb na kefirze 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z indyka na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Fil z kurcz na parz 80g S(3,6,7,8,9,10,11) March got 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Spaghetti pomid z mięsem S (1,7,9)
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) Jabl piecz 150g S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Szynka gotowana S (6) Brokuł 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) Kielbasa Krakowska podsusz. S (6) Jajko gotowane S (3) Kalafior z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 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 Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kielbasa krotoszyńska S (6) Brokuł 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 słod na ml 150ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-12-02)	środa (2025-12-03)	czwartek (2025-12-04)	piątek (2025-12-05)	sobota (2025-12-06)	niedziela (2025-12-07)	poniedziałek (2025-12-08)
Energia: Kcal 2356 = 9861 kJ Kcal z tłuszczu 30,80 % Kcal z białka 14,86 % Kcal z węglowodanów 55,51 %	Energia: Kcal 2138 = 8941 kJ Kcal z tłuszczu 33,85 % Kcal z białka 18,33 % Kcal z węglowodanów 49,39 %	Energia: Kcal 2024 = 8460 kJ Kcal z tłuszczu 34,80 % Kcal z białka 16,64 % Kcal z węglowodanów 50,40 %	Energia: Kcal 2235 = 9336 kJ Kcal z tłuszczu 31,87 % Kcal z białka 14,44 % Kcal z węglowodanów 55,23 %	Energia: Kcal 2056 = 8585 kJ Kcal z tłuszczu 35,05 % Kcal z białka 18,15 % Kcal z węglowodanów 48,49 %	Energia: Kcal 2220 = 8683 kJ Kcal z tłuszczu 32,33 % Kcal z białka 14,18 % Kcal z węglowodanów 54,72 %	Energia: Kcal 2172 = 8712 kJ Kcal z tłuszczu 32,84 % Kcal z białka 14,20 % Kcal z węglowodanów 53,46 %