



16.12.2025 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (826kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (738kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Kukurydziana 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (131 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (193 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 (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:	2221 kcal	Białko ogółem:	103.9 g
Tłuszcz:	76.73 g	Węglowodany ogółem:	290.35 g
Węglowodany przyswajalne:	198.63 g	Błonnik pokarmowy:	27.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.23 g	Sól:	12.19 g



17.12.2025 (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 (1007kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Pomidorowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (181 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 (93 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (429kcal)

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

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	86.83 g
Tłuszcz:	79.6 g	Węglowodany ogółem:	293.68 g
Węglowodany przyswajalne:	176.99 g	Błonnik pokarmowy:	27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.26 g	Sól:	13.05 g



18.12.2025 (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 (840kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 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)
Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (214 kcal)	1 porcja
kalafior z pary 200g D S (101 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (429kcal)

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
Brokuł z pary S 50g (17 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	89.3 g
Tłuszcz:	79.84 g	Węglowodany ogółem:	248.54 g
Węglowodany przyswajalne:	181.39 g	Błonnik pokarmowy:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.34 g	Sól:	11.2 g



19.12.2025 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (864kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (756kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (107 kcal)	0.5 porcji
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)
Krupnik 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (225 kcal)	1 porcja

▶ 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
Kielbasa 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:	2142 kcal	Białko ogółem:	92.06 g
Tłuszcz:	76.43 g	Węglowodany ogółem:	277.75 g
Węglowodany przyswajalne:	215.63 g	Błonnik pokarmowy:	19.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.05 g	Sól:	12.07 g



20.12.2025 (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 (847kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Szpinakowa z ziem 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (180 kcal)	1 porcja
Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (444 kcal)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (168kcal)	140g

▶ 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
Kielbasa 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:	2108 kcal	Białko ogółem:	109.86 g
Tłuszcz:	75.01 g	Węglowodany ogółem:	254.74 g
Węglowodany przyswajalne:	192.52 g	Błonnik pokarmowy:	19.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.97 g	Sól:	11.69 g



21.12.2025 (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 (858kcal)

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
Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (300 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 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:	2155 kcal	Białko ogółem:	76 g
Tłuszcz:	76.95 g	Węglowodany ogółem:	296.85 g
Węglowodany przyswajalne:	147.41 g	Błonnik pokarmowy:	20.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.45 g	Sól:	9.11 g



22.12.2025 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (814kcal)

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
Ser bia z kef 60g S(7) (89 kcal)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (856kcal)

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
Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,) (517 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:	2194 kcal	Białko ogółem:	99.24 g
Tłuszcz:	81.12 g	Węglowodany ogółem:	272.63 g
Węglowodany przyswajalne:	175.68 g	Błonnik pokarmowy:	20.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38 g	Sól:	11.57 g

wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)	sobota (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)	poniedziałek (2025-12-22)
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) Ser bia z kef 60g S(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) 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) Ser bia z kef 60g S(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 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) Ser bia z kef 60g S(7)
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 Kukurydziana 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) Ziemniaki, gotowane w wodzie Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Pomidorowa z mak 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 Bitka schab z pary 90g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewkowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) kalafior z pary 200g D S	Masło ekstra Sos jarzyn D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kompot owoc słod 250ml S Ryba na parz 80g S(4) Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik 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) Potraw z kurcz 200g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryż biały, gotowany	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Pietruszkowa z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep z pieca 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) Włoszczyzna z pary 200g S(9)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Jarzynowa 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Makaron ze szpinakiem, kurczak, ser żółty S(1,7,)
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) Jabł 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) Cukinia z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Kiełbasa kminkowa S (6) Brokuł z pary S 50g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kiełbasa 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) Kiełbasa 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 Kiełbasa 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 Kiełbasa 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	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-12-16)	środa (2025-12-17)	czwartek (2025-12-18)	piątek (2025-12-19)	sobota (2025-12-20)	niedziela (2025-12-21)	poniedziałek (2025-12-22)
Energia: Kcal 2221 = 9283 kJ Kcal z tłuszczu 31,09 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 52,29 %	Energia: Kcal 2202 = 9186 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 53,35 %	Energia: Kcal 2034 = 8494 kJ Kcal z tłuszczu 35,33 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 48,88 %	Energia: Kcal 2142 = 8955 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 51,87 %	Energia: Kcal 2108 = 8814 kJ Kcal z tłuszczu 32,03 % Kcal z białka 20,85 % Kcal z węglowodanów 48,34 %	Energia: Kcal 2155 = 8403 kJ Kcal z tłuszczu 32,14 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 55,10 %	Energia: Kcal 2194 = 8831 kJ Kcal z tłuszczu 33,28 % Kcal z białka 18,09 % Kcal z węglowodanów 49,70 %