



23.12.2025 (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 (813kcal)

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
Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (136 kcal)	1 porcja
Kalafior z march z pary 180g D S (102 kcal)	1 porcja
Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (273 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 beczki 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:	2147 kcal	Białko ogółem:	93.81 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	275.71 g
Węglowodany przyswajalne:	210.66 g	Błonnik pokarmowy:	21.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.71 g	Sól:	12.03 g



24.12.2025 (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 (642kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (355 kcal)	1 porcja
Chleb baltonowski (127kcal)	1 i 1/3 kromki (50g)

▶ 17:00 Kolacja (757kcal)

Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (213 kcal)	1 porcja
Ryba na parz 80g S(4) (122 kcal)	1 porcja
Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) (229 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 20:00 Posiłek nocny (36kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	74.47 g
Tłuszcz:	80.92 g	Węglowodany ogółem:	294.64 g
Węglowodany przyswajalne:	225.79 g	Błonnik pokarmowy:	25.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.05 g	Sól:	12.46 g



25.12.2025 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (823kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)

▶ 12:00 Obiad (882kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
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
Udło got 150g S(6,8,9,10,11) (325 kcal)	1 porcja
March got 180g D S (113 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
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Cukinia z pary S 50g (10 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

Kefir, 2% tłuszczu S (7) (100kcal)	200ml
------------------------------------	-------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	89.05 g
Tłuszcz:	79.22 g	Węglowodany ogółem:	293.3 g
Węglowodany przyswajalne:	168.14 g	Błonnik pokarmowy:	20.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.68 g	Sól:	10.62 g



26.12.2025 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (829kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (83 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g (90kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (907kcal)

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
Pomidorowa z ryż 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (175 kcal)	1 porcja
Bitka wp z szyn dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (318 kcal)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (142kcal)	2 i 1/3 sztuki (200g)

▶ 17:00 Kolacja (395kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (94kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (94 kcal)	1 porcja
---------------------------------	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	80.39 g
Tłuszcz:	75.42 g	Węglowodany ogółem:	313.9 g
Węglowodany przyswajalne:	187.61 g	Błonnik pokarmowy:	21.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.66 g	Sól:	11.4 g



27.12.2025 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (851kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Herbata słod 250ml S (51 kcal)	1 porcja
Bieszczadzkie suchary (176kcal)	3 sztuki (45g)
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita (305kcal)	2 porcje (80g)
Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7) (144kcal)	1 sztuka (150g)

▶ 12:00 Obiad (913kcal)

Masło ekstra (105kcal)	1 i 1/3 plastra (14g)
Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (222 kcal)	1 porcja
Łazan z kielb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11) (531 kcal)	1 porcja

▶ 17:00 Kolacja (496kcal)

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
Jajko gotowane S (3) (70 kcal)	1 porcja
Pośrednica drobiowa S (6) (32kcal)	40g
kalafior z pary 200g D S (101 kcal)	1 porcja

▶ 20:00 Posiłek nocny (100kcal)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	83.5 g
Tłuszcz:	76.69 g	Węglowodany ogółem:	341.94 g
Węglowodany przyswajalne:	191.86 g	Błonnik pokarmowy:	22.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.94 g	Sól:	11.9 g



28.12.2025 (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 (863kcal)

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
Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (171 kcal)	1 porcja
Piecz wiep z szynki w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11) (278 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)
Brokuł z pary 100g D S (49 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa S (6) (32kcal)	40g

▶ 20:00 Posiłek nocny (118kcal)

Kisiel z jabł 200ml S (118 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	77.37 g
Tłuszcz:	68.77 g	Węglowodany ogółem:	315.04 g
Węglowodany przyswajalne:	186.33 g	Błonnik pokarmowy:	23.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.66 g	Sól:	10.26 g



29.12.2025 (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 (881kcal)

Kompot owoc słod 250ml S (55 kcal)	1 porcja
Selerowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) (224 kcal)	1 porcja
Włoszczyzna z pary 200g S(9) (112 kcal)	1 porcja
Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) (329 kcal)	1 porcja
Sos pomid S(1,3,6,7,8,9,10,11) (161 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:	2130 kcal	Białko ogółem:	88.68 g
Tłuszcz:	74.88 g	Węglowodany ogółem:	286.71 g
Węglowodany przyswajalne:	177.7 g	Błonnik pokarmowy:	31.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.88 g	Sól:	12.88 g

wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)	poniedziałek (2025-12-29)
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 Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Banan	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7) 150 g	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Bieszczadzkie suchary Jajko gotowane S (3) Kaszka ryżowa z malinami - BoboVita Kaszka manna Wypasiona Mlekovita 150 g S (1, 7)	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
Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Ryżowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Kalafior z march z pary 180g D S Bitka schab dusz w sos wł 150g S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Zalewajka z jajk na kefirze wigilijna 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Chleb baltonowski	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z mak 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Udło got 150g S(6,8,9,10,11) March got 180g D S	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9) Pomidorowa z ryż 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	Masło ekstra Kompot owoc słod 250ml S Brokułowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Łazan z kiełb i jarz 350g D S(1,3,6,7,8,9,10,11)	Masło ekstra Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot owoc słod 250ml S Włoszczyzna z pary 200g S(9) Lane ciast na ros 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Piecz wiep z szynki w sos wł 150g 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) Włoszczyzna z pary 200g S(9) Pulpet wp i kasz jagl S (3,6,9) Sos pomid 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) Pomidor sparzony S 80g	Herbata słod 250ml S Barszcz czerw z makaron wigilijny 300ml D S(1,3,6,7,8,9,10,11) Ryba na parz 80g S(4) Jarzynka po grecku SD(1,3,6,7,8,9,10,11) Ziemniaki, gotowane w wodzie	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Cukinia z pary S 50g Polędwica drobiowa S (6)	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) 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) Jajko gotowane S (3) Polędwica drobiowa S (6) kalafior z pary 200g D S	Masło ekstra Herbata słod 250ml S Grysiowa 300ml S(1,3,6,7,8,9,10,11) Jaja gotowane Brokuł z pary 100g D S Polędwica drobiowa S (6)	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	Kefir, 2% tłuszczu S (7)	Kisiel z jabł 200ml S	Kefir, 2% tłuszczu	Kisiel z jabł 200ml S	Mus owocowy pasteryzowany S

wtorek (2025-12-23)	środa (2025-12-24)	czwartek (2025-12-25)	piątek (2025-12-26)	sobota (2025-12-27)	niedziela (2025-12-28)	poniedziałek (2025-12-29)
Energia: Kcal 2147 = 8976 kJ Kcal z tłuszczu 32,61 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 51,37 %	Energia: Kcal 2165 = 9048 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 54,44 %	Energia: Kcal 2210 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 32,26 % Kcal z białka 16,12 % Kcal z węglowodanów 53,09 %	Energia: Kcal 2225 = 9313 kJ Kcal z tłuszczu 30,51 % Kcal z białka 14,45 % Kcal z węglowodanów 56,43 %	Energia: Kcal 2360 = 9274 kJ Kcal z tłuszczu 29,25 % Kcal z białka 14,15 % Kcal z węglowodanów 57,96 %	Energia: Kcal 2154 = 9012 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 58,50 %	Energia: Kcal 2130 = 8555 kJ Kcal z tłuszczu 31,64 % Kcal z białka 16,65 % Kcal z węglowodanów 53,84 %