04.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 27.44g, T: 20.53g, W o.: 85.8g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 784kcal, B o.: 39.62g, T: 22.33g, W o.: 120.57g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) (E: 159kcal, B o.: 6.21g, T: 1.67g, W o.: 34.52g)	1 porcja
Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 276kcal, B o.: 24.97g, T: 13.49g, W o.: 15.79g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 144kcal, B o.: 3.68g, T: 6.46g, W o.: 21.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 17.98g, T: 13.11g, W o.: 53.01g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal	**Białko ogółem:**	92.99 g
Tłuszcz:	58.58 g	**Węglowodany ogółem:**	295.08 g
Węglowodany przyswajalne:	228.9 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.99 g	**Sól:**	3.5 g

05.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 647kcal, B o.: 31.32g, T: 20.5g, W o.: 87.68g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Twarożek z ziołami (MLE) (E: 95kcal, B o.: 12.36g, T: 3.18g, W o.: 5.1g)	1 porcja
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 170kcal, B o.: 9.64g, T: 4.8g, W o.: 22.38g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 47.46g, T: 25.21g, W o.: 105.74g)

Zupa grysikowa (GLU, SEL) (E: 220kcal, B o.: 13.79g, T: 6.85g, W o.: 28.03g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 225kcal, B o.: 25.94g, T: 9.75g, W o.: 11.06g)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 96kcal, B o.: 2.74g, T: 6.98g, W o.: 6.5g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 89kcal, B o.: 1.54g, T: 0.53g, W o.: 22.65g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 384kcal, B o.: 16.22g, T: 13.07g, W o.: 53.37g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	**Białko ogółem:**	102.47 g
Tłuszcz:	61.75 g	**Węglowodany ogółem:**	276.07 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	209.17 g	**Błonnik pokarmowy:**	35.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.78 g	**Sól:**	3.1 g

06.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 29.43g, T: 20.26g, W o.: 85g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	60g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU) (E: 168kcal, B o.: 8.75g, T: 4.9g, W o.: 22.36g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 763kcal, B o.: 38.45g, T: 21.66g, W o.: 116.02g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa kalafiorowa łatwostrawna (SEL) (E: 188kcal, B o.: 7.39g, T: 0.82g, W o.: 41.61g)	1 porcja
Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) (E: 283kcal, B o.: 22.38g, T: 14.42g, W o.: 18.61g)	1 porcja
Sałatka z brokułem (E: 87kcal, B o.: 3.92g, T: 5.71g, W o.: 6.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 22.24g, T: 13.65g, W o.: 58.51g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) (E: 99kcal, B o.: 14.66g, T: 2.14g, W o.: 5.5g)	1 porcja

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal	**Białko ogółem:**	98.07 g
Tłuszcz:	58.18 g	**Węglowodany ogółem:**	295.23 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	216.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g	**Sól:**	3.96 g

07.11.2026 (sobota)

07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 28.61g, T: 18.88g, W o.: 85.45g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 37.99g, T: 21.18g, W o.: 128.04g)

Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g)	1/3 szklanki (60g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 269kcal, B o.: 22.61g, T: 12.47g, W o.: 20g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 118kcal, B o.: 1.78g, T: 5.77g, W o.: 16.65g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 404kcal, B o.: 16.7g, T: 15.2g, W o.: 53.31g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	**Białko ogółem:**	90.77 g
Tłuszcz:	58.23 g	**Węglowodany ogółem:**	296.08 g
Węglowodany przyswajalne:	228.47 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.76 g	**Sól:**	3.44 g

08.11.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 26.14g, T: 18.23g, W o.: 86.95g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 41.43g, T: 23.93g, W o.: 112.32g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Rosół z ryżem i warzywami (SEL) (E: 183kcal, B o.: 8.42g, T: 3.62g, W o.: 30.78g)	1 porcja
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 281kcal, B o.: 26.1g, T: 13.55g, W o.: 13.76g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 90kcal, B o.: 1.94g, T: 5.13g, W o.: 10.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 438kcal, B o.: 23.37g, T: 13.25g, W o.: 58.75g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Jajecznica na parze (JAJ, MLE) (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	1 porcja

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	**Białko ogółem:**	98.89 g
Tłuszcz:	58.02 g	**Węglowodany ogółem:**	293.72 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	249.89 g	**Błonnik pokarmowy:**	28.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.97 g	**Sól:**	3.53 g

09.11.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 28.86g, T: 18.46g, W o.: 85.72g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 35.54g, T: 24.56g, W o.: 115.48g)

Ziemniaki (E: 139kcal, B o.: 3.69g, T: 0.16g, W o.: 31.48g)	2 sztuki (180g)
Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) (E: 181kcal, B o.: 7.73g, T: 1.73g, W o.: 37.43g)	1 porcja
Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 249kcal, B o.: 19.84g, T: 11.16g, W o.: 18.21g)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 132kcal, B o.: 2.74g, T: 10.98g, W o.: 6.5g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 86kcal, B o.: 1.54g, T: 0.53g, W o.: 21.86g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 403kcal, B o.: 16.56g, T: 15.18g, W o.: 53.09g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1999 kcal	**Białko ogółem:**	88.91 g
Tłuszcz:	60.81 g	**Węglowodany ogółem:**	289.99 g
Węglowodany przyswajalne:	174.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.85 g	**Sól:**	2.59 g

10.11.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 29.16g, T: 19.58g, W o.: 87.31g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 772kcal, B o.: 39.54g, T: 25.17g, W o.: 106.46g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 174kcal, B o.: 8.01g, T: 2.38g, W o.: 31.5g)	1 porcja
Schab w sosie własnym (GLU) (E: 222kcal, B o.: 25.69g, T: 6.84g, W o.: 16.41g)	1 porcja
Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 171kcal, B o.: 1.08g, T: 15.24g, W o.: 9.36g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 22.54g, T: 7.66g, W o.: 70.34g)

Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g)	1 porcja
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal	**Białko ogółem:**	98.71 g
Tłuszcz:	55.38 g	**Węglowodany ogółem:**	293.39 g
Węglowodany przyswajalne:	318.87 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.43 g

Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.28 g	**Sól:**	3.79 g

11.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 27.87g, T: 21.51g, W o.: 83.84g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU) (E: 178kcal, B o.: 9.43g, T: 5.3g, W o.: 23.34g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 37.29g, T: 23.51g, W o.: 117.38g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa grysikowa (GLU, SEL) (E: 172kcal, B o.: 9.69g, T: 4.4g, W o.: 25.76g)	1 porcja
Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 379kcal, B o.: 20.27g, T: 18.08g, W o.: 33.48g)	1 porcja
Gotowane warzywa (E: 36kcal, B o.: 2.56g, T: 0.32g, W o.: 7.56g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 83kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 21.06g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 17.98g, T: 13.11g, W o.: 53.01g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	**Białko ogółem:**	91.09 g
Tłuszcz:	60.74 g	**Węglowodany ogółem:**	289.93 g
Węglowodany przyswajalne:	220.49 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.5 g	**Sól:**	3.16 g

12.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 24.47g, T: 22.5g, W o.: 84.57g)

Jaja kurze, na miękko (JAJ) (E: 74kcal, B o.: 6.25g, T: 5.4g, W o.: 0.25g)	50g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE) (E: 172kcal, B o.: 8.9g, T: 4.58g, W o.: 24.12g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 797kcal, B o.: 47.8g, T: 21.62g, W o.: 116.94g)

Zupa brokułowa (SEL) (E: 184kcal, B o.: 15.06g, T: 2.2g, W o.: 31.79g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Gotowane pulpety z piersi kurczaka z warzywami (JAJ, GLU) (E: 213kcal, B o.: 24.29g, T: 7.25g, W o.: 13.5g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 189kcal, B o.: 3.68g, T: 11.46g, W o.: 21.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 83kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 21.06g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 385kcal, B o.: 16.36g, T: 13.09g, W o.: 53.59g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

20:00 II Kolacja (E: 168kcal, B o.: 7.47g, T: 2.97g, W o.: 29.28g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	**Białko ogółem:**	96.1 g
Tłuszcz:	60.18 g	**Węglowodany ogółem:**	284.38 g
Węglowodany przyswajalne:	224.91 g	**Błonnik pokarmowy:**	45.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.94 g	**Sól:**	4.26 g

13.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 32.33g, T: 17.44g, W o.: 90.52g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Lekki twarożek koperkowy (MLE) (E: 82kcal, B o.: 14.83g, T: 0.77g, W o.: 3.93g)	1 porcja
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 760kcal, B o.: 41.28g, T: 26g, W o.: 99.25g)

Lekkostrawna zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL) (E: 173kcal, B o.: 11.42g, T: 3.02g, W o.: 28g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Surówka z buraczków (E: 173kcal, B o.: 1.98g, T: 10.47g, W o.: 19.8g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 86kcal, B o.: 1.54g, T: 0.53g, W o.: 21.86g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 396kcal, B o.: 21.13g, T: 7.64g, W o.: 65.36g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Galaretka rybna (RYB,SEL) (E: 106kcal, B o.: 13.66g, T: 1.12g, W o.: 12.35g)	1 porcja

20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)	1 sztuka (120g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	**Białko ogółem:**	102.69 g
Tłuszcz:	53.69 g	**Węglowodany ogółem:**	290.83 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	226.38 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.76 g	**Sól:**	3.58 g

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Twarożek z ziołami (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grysikowa (GLU, SEL) Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Schab duszony w warzywach (SEL) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa kalafiorowa łatwostrawna (SEL) Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) Sałatka z brokułem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ryż biały Zupa jarzynowa (SEL) Leczo z cukinią łatwostrawne Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Rosół z ryżem i warzywami (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z siemieniem lnianym (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU)	Jaja kurze, na miękko (JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Lekki twarożek koperkowy (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa (GLU, SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa (SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowane pulpety z piersi kurczaka z warzywami (JAJ, GLU) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Lekkostrawna zupa jarzynowa z ziemniakami (SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Pieczony filet ryby (RYB) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galaretka rybna (RYB,SEL)
20:00 II Kolacja	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan