



05.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 30g, T: 19.62g, W o.: 89.62g)

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
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 165kcal, B o.: 8.32g, T: 3.92g, W o.: 24.32g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 44.94g, T: 23.61g, W o.: 114g)

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: 278kcal, B o.: 15.33g, T: 6.92g, W o.: 41.15g)	1 porcja
Pieczony fileć z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 252kcal, B o.: 23.95g, T: 10.78g, W o.: 15.86g)	1 porcja
Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 75kcal, B o.: 0.9g, T: 5.2g, W o.: 7.8g)	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: 392kcal, B o.: 18.12g, T: 13.13g, W o.: 53.23g)

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)
Salata 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: 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:

2038 kcal

Białko ogółem:

101.01 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	58.97 g	Węglowodany ogółem:	292.55 g
Węglowodany przyswajalne:	216.06 g	Błonnik pokarmowy:	34.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.52 g	Sól:	2.87 g



06.10.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 29.3g, T: 19.6g, W o.: 87.53g)

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)

Salata 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

Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 33.06g, T: 22.97g, W o.: 124.85g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Rosół z ryżem i warzywami (SEL) (E: 181kcal, B o.: 8.36g, T: 3.61g, W o.: 30.26g) 1 porcja

Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (E: 313kcal, B o.: 16.24g, T: 17.18g, W o.: 23.92g) 1 porcja

Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 100kcal, B o.: 3.7g, T: 1.47g, W o.: 21.48g) 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: 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: 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:	2004 kcal	Białko ogółem:	86.39 g
Tłuszcz:	60.72 g	Węglowodany ogółem:	294.75 g
Węglowodany przyswajalne:	232.07 g	Błonnik pokarmowy:	35.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.8 g	Sól:	3.29 g



07.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 29.15g, T: 19.42g, W o.: 83.54g)

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

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: 819kcal, B o.: 45.92g, T: 22.81g, W o.: 118.67g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Zupa brokułowa (SEL) (E: 253kcal, B o.: 16.43g, T: 2.19g, W o.: 48.1g) 1 porcja

Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 236kcal, B o.: 22.44g, T: 9g, W o.: 16.36g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 125kcal, B o.: 2.29g, T: 10.91g, W o.: 5.02g) 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: 436kcal, B o.: 26.14g, T: 12.89g, W o.: 57.21g)

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: 102kcal, B o.: 18.56g, T: 1.38g, W o.: 4.2g) 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:	2066 kcal	Białko ogółem:	109.16 g
Tłuszcz:	57.73 g	Węglowodany ogółem:	295.12 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	198.11 g	Błonnik pokarmowy:	39.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.83 g	Sól:	3.04 g



08.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 631kcal, B o.: 27.33g, T: 20.97g, W o.: 85.75g)

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)

Salata 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

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: 795kcal, B o.: 38.21g, T: 22.31g, W o.: 123.55g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Zupa dyniowa (SEL, MLE) (E: 192kcal, B o.: 7.21g, T: 4g, W o.: 37.63g) 1 porcja

Gotowane pulpety z piersi kurczaka z brokułami (JAJ, GLU) (E: 225kcal, B o.: 24.26g, T: 7.13g, W o.: 16.93g) 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: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 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:	1978 kcal	Białko ogółem:	89.23 g
Tłuszcz:	59.32 g	Węglowodany ogółem:	291.95 g
Węglowodany przyswajalne:	231.11 g	Błonnik pokarmowy:	41.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.75 g	Sól:	3.02 g



09.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 23.07g, T: 21.67g, W o.: 85.86g)

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
Ryż na mleku (MLE) (E: 163kcal, B o.: 7.5g, T: 3.75g, W o.: 25.41g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 767kcal, B o.: 35.43g, T: 23.15g, W o.: 117.22g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 218kcal, B o.: 10.87g, T: 2.35g, W o.: 42.58g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 208kcal, B o.: 15.4g, T: 16.2g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Warzywa duszone (SEL) (E: 121kcal, B o.: 4.38g, T: 3.89g, W o.: 21.6g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 92kcal, B o.: 1.54g, T: 0.53g, W o.: 23.45g)	1 porcja

▶ 16:00 Kolacja (E: 421kcal, B o.: 22.68g, T: 7.68g, W o.: 70.56g)

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)
Salata 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)
Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g)	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:	2001 kcal	Białko ogółem:	89.13 g
Tłuszcz:	55.11 g	Węglowodany ogółem:	309.34 g
Węglowodany przyswajalne:	223.42 g	Błonnik pokarmowy:	47.4 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.29 g **Sól:** 3.48 g



10.10.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 28.94g, T: 18.47g, W o.: 87.05g)

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

Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 182kcal, B o.: 9.22g, T: 4.35g, W o.: 26.85g) 1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 820kcal, B o.: 46.77g, T: 23.46g, W o.: 112.97g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 204kcal, B o.: 13.04g, T: 5.96g, W o.: 25.75g) 1 porcja

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 320kcal, B o.: 27.19g, T: 14.02g, W o.: 21.38g) 1 porcja

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 91kcal, B o.: 1.78g, T: 2.77g, 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: 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: 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:	2012 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	60.08 g	Węglowodany ogółem:	282.39 g
Węglowodany przyswajalne:	218.19 g	Błonnik pokarmowy:	29.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.02 g	Sól:	3.12 g



11.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 29.3g, T: 19.6g, W o.: 87.53g)

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)

Salata 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

Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 47.73g, T: 20.45g, W o.: 114.76g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g) 50g

Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 259kcal, B o.: 14.61g, T: 4.35g, W o.: 42.55g) 1 porcja

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 198kcal, B o.: 26.05g, T: 9.33g, W o.: 3.58g) 1 porcja

Gotowane buraczki (E: 94kcal, B o.: 2.1g, T: 5.14g, W o.: 11.46g) 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:

2062 kcal

Białko ogółem:

108.35 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	55.91 g	Węglowodany ogółem:	296.74 g
Węglowodany przyswajalne:	232.89 g	Błonnik pokarmowy:	33.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.16 g	Sól:	3.61 g



12.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 629kcal, B o.: 27.73g, T: 21.49g, W o.: 83.62g)

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)

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: 790kcal, B o.: 39.17g, T: 23.16g, W o.: 118.6g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) (E: 242kcal, B o.: 8.24g, T: 5.72g, W o.: 43.18g) 1 porcja

Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 258kcal, B o.: 24.97g, T: 11.49g, W o.: 15.79g) 1 porcja

Plastry marchwi gotowanej (E: 85kcal, B o.: 1.2g, T: 5.24g, W o.: 10.44g) 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: 392kcal, B o.: 18.12g, T: 13.13g, W o.: 53.23g)

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)

Salata 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:	1979 kcal	Białko ogółem:	92.49 g
Tłuszcz:	60.75 g	Węglowodany ogółem:	284.73 g
Węglowodany przyswajalne:	193.72 g	Błonnik pokarmowy:	42.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.03 g	Sól:	3.39 g



13.10.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 27.68g, T: 19.08g, W o.: 85.88g)

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)

Salata 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

Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE) (E: 182kcal, B o.: 9.58g, T: 4.98g, W o.: 25.1g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 783kcal, B o.: 35.16g, T: 24.61g, W o.: 117.17g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) 2 sztuki (180g)

Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) (E: 150kcal, B o.: 7.19g, T: 1.82g, W o.: 29.64g) 1 porcja

Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 283kcal, B o.: 19.51g, T: 15.61g, W o.: 16.86g) 1 porcja

Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 145kcal, B o.: 3.7g, T: 6.47g, W o.: 21.48g) 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: 408kcal, B o.: 21.31g, T: 11.87g, W o.: 56.23g)

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)

Pasta jajeczna łatwostrawna (JAJ, MLE) (E: 162kcal, B o.: 13.95g, T: 10.34g, W o.: 3.22g) 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:

2000 kcal

Białko ogółem:

92.1 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	58.17 g	Węglowodany ogółem:	294.98 g
Węglowodany przyswajalne:	226.84 g	Błonnik pokarmowy:	36.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.95 g	Sól:	3.36 g



14.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 26.62g, T: 20.36g, W o.: 86.89g)

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)

Salata 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

Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 42.53g, T: 22.67g, W o.: 116.2g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g) 50g

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 226kcal, B o.: 10.64g, T: 2.21g, W o.: 44.18g) 1 porcja

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 277kcal, B o.: 24.02g, T: 18.47g, W o.: 4.15g) 1 porcja

Gotowane warzywa (E: 41kcal, B o.: 2.88g, T: 0.36g, W o.: 8.51g) 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: 393kcal, B o.: 20.91g, T: 7.95g, W o.: 63.11g)

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)

Pasta drobiowa z warzywami (SEL,MLE) (E: 147kcal, B o.: 13.55g, T: 6.42g, W o.: 10.1g) 1 porcja

▶ 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:	1984 kcal	Białko ogółem:	97.53 g
Tłuszcz:	53.95 g	Węglowodany ogółem:	295.48 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	213.24 g	Błonnik pokarmowy:	41.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.02 g	Sól:	3.27 g

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Twarożek z ziołami (MLE) 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 Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU)	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) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Jaja kurze, na miękko (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 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 Sałata masłowa 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 Zupa grysikowa (GLU, SEL) Pieczony fileć z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z ryżem i warzywami (SEL) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa brokułowa (SEL) Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) Gotowane pulpety z piersi kurczaka z brokułami (JAJ, GLU) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa (SEL) Pieczony fileć ryby (RYB) Warzywa duszone (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Gotowane buraczki 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 Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (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)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)
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) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU)	Poładwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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 koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w sosie pomidorowym Gotowane warzywa 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 bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna łatwostrawna (JAJ, MLE)	Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta drobiowa z warzywami (SEL, MLE)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone