



15.10.2026 (czwartek)

▶ 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)

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

Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 797kcal, B o.: 42.91g, T: 21.78g, W o.: 116.58g)

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: 294kcal, B o.: 15.82g, T: 6.95g, W o.: 45.03g) 1 porcja

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 211kcal, B o.: 19.59g, T: 8.14g, W o.: 15.86g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 87kcal, B o.: 2.74g, T: 5.98g, W o.: 6.5g) 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: 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:	1990 kcal	Białko ogółem:	95.94 g
Tłuszcz:	55.92 g	Węglowodany ogółem:	291.37 g
Węglowodany przyswajalne:	212.22 g	Błonnik pokarmowy:	31.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.16 g	Sól:	2.69 g



16.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 29.78g, T: 20.06g, W o.: 82.12g)

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)
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: 156kcal, B o.: 9.1g, T: 4.7g, W o.: 19.48g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 787kcal, B o.: 38.07g, T: 22.52g, W o.: 119.66g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL) (E: 261kcal, B o.: 8.99g, T: 1.77g, W o.: 57.77g)	1 porcja
Pieczony filec ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Plastry marchwi gotowanej (E: 112kcal, B o.: 1.2g, T: 8.24g, W o.: 10.44g)	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: 407kcal, B o.: 20.2g, T: 12.74g, W o.: 56.16g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
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: 73kcal, B o.: 12.62g, T: 1.23g, W o.: 3.15g)	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:	1980 kcal	Białko ogółem:	95.52 g
Tłuszcz:	58.29 g	Węglowodany ogółem:	287.22 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	207.94 g	Błonnik pokarmowy:	39.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.2 g	Sól:	3.17 g



17.10.2026 (sobota)

▶ 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: 806kcal, B o.: 36.24g, T: 23.49g, W o.: 126.57g)

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: 158kcal, B o.: 5.92g, T: 5.58g, W o.: 24.24g) 1 porcja

Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 347kcal, B o.: 21.64g, T: 10.49g, W o.: 46.53g) 1 porcja

Salatka z brokułem (E: 96kcal, B o.: 3.92g, T: 6.71g, 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: 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:

2020 kcal

Białko ogółem:

89.9 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.7 g	Węglowodany ogółem:	298.9 g
Węglowodany przyswajalne:	223.38 g	Błonnik pokarmowy:	43.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.41 g	Sól:	3.51 g



18.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 26.96g, T: 18.94g, W o.: 86.56g)

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 jęczmienną (MLE, GLU) (E: 179kcal, B o.: 8.86g, T: 4.84g, W o.: 25.78g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 41.59g, T: 24.21g, W o.: 112.88g)

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: 209kcal, B o.: 13.24g, T: 4.11g, W o.: 31.32g) 1 porcja

Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) (E: 181kcal, B o.: 21.4g, T: 9g, W o.: 4.59g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 164kcal, B o.: 1.98g, T: 9.47g, 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: 429kcal, B o.: 19.94g, T: 14.69g, W o.: 58.11g)

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 ziołami (MLE) (E: 95kcal, B o.: 12.36g, T: 3.18g, W o.: 5.1g) 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:	2008 kcal	Białko ogółem:	95.96 g
Tłuszcz:	60.81 g	Węglowodany ogółem:	286.83 g
Węglowodany przyswajalne:	225.24 g	Błonnik pokarmowy:	37.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.19 g	Sól:	3.33 g



19.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 27.9g, T: 18.27g, W o.: 86.59g)

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

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

▶ 12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 36.96g, T: 19.63g, W o.: 135.78g)

Zupa kalafiorowa łatwostrawna (SEL) (E: 159kcal, B o.: 6.5g, T: 0.81g, W o.: 35.07g) 1 porcja

Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) (E: 469kcal, B o.: 27.16g, T: 12.52g, W o.: 64.39g) 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)

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:	2033 kcal	Białko ogółem:	89.51 g
Tłuszcz:	55.71 g	Węglowodany ogółem:	311.38 g
Węglowodany przyswajalne:	262.73 g	Błonnik pokarmowy:	34.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.24 g	Sól:	2.92 g



20.10.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 27.1g, T: 18.42g, W o.: 86.08g)

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

Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 797kcal, B o.: 37.36g, T: 22.25g, W o.: 121.5g)

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

Zupa krem z pietruszki i marchewki z indykiem (MLE,SEL) (E: 135kcal, B o.: 10.25g, T: 1.19g, W o.: 23.56g) 1 porcja

Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 339kcal, B o.: 18.65g, T: 16.88g, W o.: 27.27g) 1 porcja

Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 118kcal, B o.: 3.7g, T: 3.47g, 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: 435kcal, B o.: 22.82g, T: 12.63g, W o.: 60.48g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) 90g

Pomidor (E: 34kcal, B o.: 1.62g, T: 0.36g, W o.: 7.38g) 1 sztuka (180g)

Jajecznica na parze (JAJ, MLE) (E: 172kcal, B o.: 14.65g, T: 10.92g, W o.: 3.78g) 1 porcja

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:	2008 kcal	Białko ogółem:	94.75 g
Tłuszcz:	56.27 g	Węglowodany ogółem:	297.34 g
Węglowodany przyswajalne:	226.43 g	Błonnik pokarmowy:	42.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.58 g	Sól:	3.77 g



21.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 31.06g, T: 19.64g, W o.: 87.17g)

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)

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: 797kcal, B o.: 42.75g, T: 22.7g, W o.: 120.24g)

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: 197kcal, B o.: 7.23g, T: 1.71g, W o.: 43.26g) 1 porcja

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 219kcal, B o.: 26.8g, T: 9.47g, W o.: 8.01g) 1 porcja

Warzywa duszone (SEL) (E: 176kcal, B o.: 3.96g, T: 10.81g, W o.: 19.78g) 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: 380kcal, B o.: 26.14g, T: 7.34g, W o.: 55.18g)

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)

Galaretka drobiowa łatwostrawna (SEL) (E: 134kcal, B o.: 18.78g, T: 5.81g, W o.: 2.17g) 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:

2012 kcal

Białko ogółem:

107.9 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	52.29 g	Węglowodany ogółem:	298.29 g
Węglowodany przyswajalne:	252.98 g	Błonnik pokarmowy:	41.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.24 g	Sól:	3.34 g



22.10.2026 (czwartek)

▶ 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: 810kcal, B o.: 43.6g, T: 23.28g, W o.: 117.33g)

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: 255kcal, B o.: 14.29g, T: 5.97g, W o.: 37.53g) 1 porcja

Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 269kcal, B o.: 22.61g, T: 12.47g, W o.: 20g) 1 porcja

Gotowane buraczki (E: 81kcal, B o.: 1.94g, T: 4.13g, 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: 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)

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:

1992 kcal

Białko ogółem:

95.16 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.83 g	Węglowodany ogółem:	283.82 g
Węglowodany przyswajalne:	190.14 g	Błonnik pokarmowy:	37.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.51 g	Sól:	2.89 g



23.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 31.01g, T: 17.99g, W o.: 88.91g)

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: 72kcal, B o.: 12.8g, T: 0.71g, W o.: 3.46g)	1 porcja
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: 787kcal, B o.: 39.09g, T: 22.99g, W o.: 119.15g)

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: 274kcal, B o.: 10.15g, T: 2.24g, W o.: 60.53g)	1 porcja
Pieczony filec ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 108kcal, B o.: 1.08g, T: 8.24g, 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: 408kcal, B o.: 13.83g, T: 16.91g, W o.: 53.26g)

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)
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:	2022 kcal	Białko ogółem:	91.88 g
Tłuszcz:	60.5 g	Węglowodany ogółem:	297.02 g
Węglowodany przyswajalne:	220.61 g	Błonnik pokarmowy:	40.6 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g **Sól:** 3.08 g



24.10.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 28.04g, T: 18.29g, W o.: 86.81g)

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)

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: 804kcal, B o.: 44.54g, T: 21.94g, W o.: 117.16g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 179kcal, B o.: 9.41g, T: 2.16g, W o.: 33.69g) 1 porcja

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 332kcal, B o.: 26.52g, T: 17.71g, W o.: 16.7g) 1 porcja

Gotowane warzywa (E: 48kcal, B o.: 3.64g, T: 0.44g, W o.: 9.6g) 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:	1988 kcal
Tłuszcz:	58.38 g
Węglowodany przyswajalne:	216.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.51 g

Białko ogółem:	96.61 g
Węglowodany ogółem:	286.34 g
Błonnik pokarmowy:	37.24 g
Sól:	3.12 g

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
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)	Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Szynka wieprzowa (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)	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) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (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) Ryz na mleku (MLE)	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) Makaron na mleku (MLE, GLU)	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) 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 filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL) Pieczony filet ryby (RYB) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Sałata z brokułem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa łatwostrawna (SEL) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krem z pietruszki i marchewki z indykiem (MLE, SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Schab w sosie własnym (GLU) Warzywa duszone (SEL) 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
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z siemieniem lnianym (MLE)	Schab chudy parzony (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 ziołami (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 Jajecznicza na parze (JAJ, MLE) Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galaretki drobiowa łatwostrawna (SEL)
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

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)
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 Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Lekki twarożek koperkowy (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	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) Ryż na mleku (MLE)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Leczo z cukinią łatwostrawne Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) Pieczony filec ryby (RYB) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Półdzwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja kurze, na miękko (JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor 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
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