



25.09.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 29.68g, T: 19.68g, W o.: 87.94g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 40.27g, T: 20.8g, W o.: 132.34g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Pulpety rybne gotowane (RYB, GLU, JAJ) (E: 295kcal, B o.: 23.75g, T: 6.63g, W o.: 37.29g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 190kcal, B o.: 3.7g, T: 11.47g, 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: 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:	2099 kcal	Białko ogółem:	101.27 g
Tłuszcz:	56.34 g	Węglowodany ogółem:	314.73 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	249.61 g	Błonnik pokarmowy:	38.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.79 g	Sól:	4.27 g



26.09.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 30.92g, T: 19.62g, W o.: 86.95g)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 803kcal, B o.: 45.49g, T: 23.13g, W o.: 116.26g)

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: 186kcal, B o.: 12.39g, T: 5.86g, W o.: 22.07g) 1 porcja

Leczo z kurczakiem i cukinią (E: 314kcal, B o.: 26.05g, T: 8.65g, W o.: 39.98g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 98kcal, B o.: 2.29g, T: 7.91g, 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: 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: 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:

2015 kcal

Białko ogółem:

100.58 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.92 g	Węglowodany ogółem:	285.8 g
Węglowodany przyswajalne:	191.62 g	Błonnik pokarmowy:	39.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.05 g	Sól:	2.92 g



27.09.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 27.53g, T: 19.4g, W o.: 84.12g)

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

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: 817kcal, B o.: 39.18g, T: 23.05g, W o.: 121.25g)

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: 241kcal, B o.: 14.02g, T: 4.2g, W o.: 38.3g) 1 porcja

Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 275kcal, B o.: 18.57g, T: 15.11g, W o.: 16.87g) 1 porcja

Gotowane buraczki (E: 56kcal, B o.: 1.62g, T: 2.11g, W o.: 8.91g) 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: 406kcal, B o.: 20.38g, T: 12.22g, W o.: 56.47g)

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)

Lekki twarożek koperkowy (MLE) (E: 72kcal, B o.: 12.8g, T: 0.71g, W o.: 3.46g) 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:

2028 kcal

Białko ogółem:

95.04 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	57.28 g	Węglowodany ogółem:	297.54 g
Węglowodany przyswajalne:	226.24 g	Błonnik pokarmowy:	34.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.19 g	Sól:	2.94 g



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 28.02g, T: 21.19g, W o.: 85.6g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 780kcal, B o.: 32.85g, T: 23.61g, W o.: 121.57g)

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: 220kcal, B o.: 7.56g, T: 1.5g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 220kcal, B o.: 19.18g, T: 11.1g, W o.: 11.96g)	1 porcja
Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 135kcal, B o.: 1.35g, T: 10.3g, W o.: 11.7g)	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: 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:	1973 kcal	Białko ogółem:	86.32 g
Tłuszcz:	60.88 g	Węglowodany ogółem:	289.46 g
Węglowodany przyswajalne:	210.78 g	Błonnik pokarmowy:	40.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.81 g	Sól:	2.99 g



29.09.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 26.28g, T: 18.25g, W o.: 87.17g)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 807kcal, B o.: 50.43g, T: 22.61g, W o.: 111.37g)

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: 295kcal, B o.: 16.07g, T: 7.06g, W o.: 45.21g) 1 porcja

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 226kcal, B o.: 27.04g, T: 9.52g, W o.: 9.41g) 1 porcja

Gotowane warzywa (E: 81kcal, B o.: 2.56g, T: 5.32g, W o.: 7.56g) 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: 407kcal, B o.: 19.03g, T: 12.09g, W o.: 56.89g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Makaron z białym serem i cynamonem (GLU, MLE) (E: 407kcal, B o.: 18.78g, T: 12.09g, W o.: 56.89g) 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:	2014 kcal	Białko ogółem:	103.69 g
Tłuszcz:	55.56 g	Węglowodany ogółem:	291.13 g
Węglowodany przyswajalne:	282.32 g	Błonnik pokarmowy:	32.18 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.5 g **Sól:** 2.05 g



30.09.2026 (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)

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: 804kcal, B o.: 34.13g, T: 23.15g, W o.: 127.28g)

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

Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) (E: 134kcal, B o.: 8.54g, T: 2.25g, W o.: 26.38g) 1 porcja

Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 374kcal, B o.: 19.62g, T: 17.07g, W o.: 35.03g) 1 porcja

Plastry marchwi gotowanej (E: 51kcal, B o.: 1g, T: 2.2g, W o.: 8.7g) 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: 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:

95.18 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	53.99 g	Węglowodany ogółem:	297.54 g
Węglowodany przyswajalne:	231.35 g	Błonnik pokarmowy:	47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.68 g	Sól:	3.67 g



01.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 30.92g, T: 19.62g, W o.: 86.95g)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 817kcal, B o.: 37.99g, T: 20.46g, W o.: 130.24g)

Zupa pomidorowa z zacierką (MLE, JAJ, SEL) (E: 163kcal, B o.: 7.61g, T: 1.72g, W o.: 31.95g) 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: 108kcal, B o.: 1.7g, T: 5.69g, W o.: 14.23g) 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: 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:	93.22 g
Tłuszcz:	55.78 g	Węglowodany ogółem:	306.48 g
Węglowodany przyswajalne:	230.25 g	Błonnik pokarmowy:	33.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.09 g	Sól:	2.92 g



02.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 31.11g, T: 21g, W o.: 88.64g)

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
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: 775kcal, B o.: 39.92g, T: 22.21g, W o.: 118.34g)

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: 221kcal, B o.: 8.1g, T: 1.89g, W o.: 49.3g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Warzywa duszone (SEL) (E: 149kcal, B o.: 3.96g, T: 7.81g, 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: 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: 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:	2006 kcal	Białko ogółem:	92.33 g
Tłuszcz:	63.09 g	Węglowodany ogółem:	289.52 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	198.59 g	Błonnik pokarmowy:	45.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.54 g	Sól:	3.13 g



03.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 27.16g, T: 21.03g, W o.: 86.06g)

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

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: 821kcal, B o.: 35.33g, T: 23.52g, W o.: 131.07g)

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: 364kcal, B o.: 21.98g, T: 10g, W o.: 51.89g) 1 porcja

Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 94kcal, B o.: 2.67g, T: 7.23g, W o.: 5.75g) 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:

2036 kcal

Białko ogółem:

88.42 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.27 g	Węglowodany ogółem:	305.84 g
Węglowodany przyswajalne:	243.75 g	Błonnik pokarmowy:	42.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.51 g	Sól:	3.58 g



04.10.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 26.28g, T: 18.25g, W o.: 87.17g)

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

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.: 39.8g, T: 23.84g, W o.: 119.01g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 177kcal, B o.: 10.43g, T: 2.57g, W o.: 31.8g) 1 porcja

Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) (E: 197kcal, B o.: 22.1g, T: 9.15g, W o.: 8.54g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 180kcal, B o.: 2.3g, T: 10.49g, W o.: 21.5g) 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: 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: 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:	1977 kcal	Białko ogółem:	90.25 g
Tłuszcz:	60.26 g	Węglowodany ogółem:	288.77 g
Węglowodany przyswajalne:	220.2 g	Błonnik pokarmowy:	41.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g	Sól:	3.14 g

piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Ser twarogowy, półtłusty (MLE) 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 Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Półdewica sopocka (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)	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 jaglaną (MLE)	Półdewica sopocka (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)	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)	Schab chudy parzony (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 Zupa jarzynowa (SEL) Pulpety rybne gotowane (RYB, GLU, JAJ) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Leczo z kurczakiem i cukinią Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawną (SEL) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa (GLU, SEL) Schab w sosie własnym (GLU) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z zacierką (MLE, JAJ, SEL) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (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
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 Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Lekki twarożek koperkowy (MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Makaron z białym serem i cynamonem (GLU, MLE)	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galaretka drobiowa łatwostrawna (SEL)	Półdewica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Twarożek z ziołami (MLE) 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 bałtonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE, GLU)	Połędwica sopocka (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 Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Pieczony filec ryby (RYB) Warzywa duszone (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Różyczki kalafiora z natką pietruszki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Jaja kurze, na miękko (JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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