## 25.10.2026 (niedziela)

### 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) |
| 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: 805kcal, B o.: 43.9g, T: 23.5g, W o.: 113.57g)

| | |
|---|---|
| Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g) | 1/3 szklanki (60g) |
| Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 186kcal, B o.: 12.39g, T: 5.86g, W o.: 22.07g) | 1 porcja |
| Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 231kcal, B o.: 24.97g, T: 8.49g, W o.: 15.79g) | 1 porcja |
| Plastry marchwi gotowanej (E: 105kcal, B o.: 1g, T: 8.2g, 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: 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) |
| 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: 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:** | 97.07 g |
| **Tłuszcz:** | 57.66 g | **Węglowodany ogółem:** | 288.58 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 229.68 g | **Błonnik pokarmowy:** | 30.45 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 13.55 g | **Sól:** | 3.26 g |

## 26.10.2026 (poniedziałek)

### 07:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 29.5g, T: 21.69g, W o.: 87.03g)

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

### 12:00 Obiad (E: 807kcal, B o.: 51.84g, T: 21.6g, W o.: 114.38g)

| | |
|---|---|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Zupa brokułowa (SEL) (E: 246kcal, B o.: 16.7g, T: 2.27g, W o.: 45.78g) | 1 porcja |
| Schab w sosie własnym (GLU) (E: 242kcal, B o.: 27.64g, T: 9.64g, W o.: 12.91g) | 1 porcja |
| Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 114kcal, B o.: 2.74g, T: 8.98g, 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: 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: 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:** | 2065 kcal | **Białko ogółem:** | 112.18 g |
| **Tłuszcz:** | 59.51 g | **Węglowodany ogółem:** | 289.44 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 286.27 g | **Błonnik pokarmowy:** | 42.56 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 15.15 g | **Sól:** | 3.5 g |

## 27.10.2026 (wtorek)

### 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 29.29g, T: 19.44g, W o.: 83.76g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| 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: 799kcal, B o.: 29.87g, T: 26.11g, W o.: 121.22g)

| | |
|---|---|
| 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: 145kcal, B o.: 6.93g, T: 1.77g, W o.: 28.59g) | 1 porcja |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (E: 321kcal, B o.: 16.2g, T: 18.16g, W o.: 23.64g) | 1 porcja |
| Surówka z buraczków (E: 128kcal, B o.: 1.98g, T: 5.47g, 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: 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:** | 1995 kcal | **Białko ogółem:** | 83.33 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 61.23 g | **Węglowodany ogółem:** | 294.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 217.59 g | **Błonnik pokarmowy:** | 34.62 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 16.5 g | **Sól:** | 3.02 g |

## 28.10.2026 (środa)

### 07:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 27.88g, T: 21.17g, W o.: 85.38g)

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

### 12:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 42.82g, T: 21.8g, W o.: 115.45g)

| | |
|---|---|
| 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: 263kcal, B o.: 14.92g, T: 6.9g, W o.: 37.65g) | 1 porcja |
| Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 204kcal, B o.: 21.36g, T: 8.42g, W o.: 11.96g) | 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: 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:** | 2020 kcal | **Białko ogółem:** | 98.11 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 60.63 g | **Węglowodany ogółem:** | 288.22 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 215.74 g | **Błonnik pokarmowy:** | 35.73 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 14.82 g | **Sól:** | 2.85 g |

## 29.10.2026 (czwartek)

### 07:00 Śniadanie (E: 625kcal, B o.: 28.45g, T: 18.9g, W o.: 87.92g)

| | |
|---|---|
| Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 29kcal, B o.: 5.2g, T: 0.8g, W o.: 0g) | 1 plaster (20g) |
| Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g) | 30g |
| 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 |
| Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g) | 1 porcja |

### 12:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 43.33g, T: 23.11g, W o.: 118.88g)

| | |
|---|---|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) (E: 212kcal, B o.: 10.39g, T: 3.33g, W o.: 42.12g) | 1 porcja |
| Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 187kcal, B o.: 24.48g, T: 7.6g, W o.: 6.09g) | 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: 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:** | 1997 kcal | **Białko ogółem:** | 95.95 g |
| **Tłuszcz:** | 57.69 g | **Węglowodany ogółem:** | 295.87 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 224.25 g | **Błonnik pokarmowy:** | 44.42 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 14.09 g | **Sól:** | 3.29 g |

## 30.10.2026 (piątek)

### 07:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 30.83g, T: 17.37g, W o.: 88.56g)

| | |
|---|---|
| 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) |
| Lekki twarożek koperkowy (MLE) (E: 66kcal, B o.: 12.37g, T: 0.51g, W o.: 2.84g) | 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: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g) | 1 porcja |

### 12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 40.1g, T: 20.08g, W o.: 126.81g)

| | |
|---|---|
| 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: 278kcal, B o.: 23.32g, T: 6.57g, W o.: 33.46g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| 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: 420kcal, B o.: 22.54g, T: 7.66g, W o.: 70.34g)

| | |
|---|---|
| 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 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: 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:** | 2011 kcal | **Białko ogółem:** | 100.94 g |
| **Tłuszcz:** | 48.08 g | **Węglowodany ogółem:** | 314.99 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 238.37 g | **Błonnik pokarmowy:** | 47.56 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.44 g | **Sól:** | 4.25 g |

## 31.10.2026 (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: 802kcal, B o.: 35.81g, T: 23.54g, W o.: 122.39g)

| | |
|---|---|
| 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: 189kcal, B o.: 6.74g, T: 1.46g, W o.: 41.72g) | 1 porcja |
| Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 357kcal, B o.: 21.57g, T: 19.39g, W o.: 24.98g) | 1 porcja |
| Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 51kcal, B o.: 2.74g, T: 1.98g, 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: 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) |
| 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: 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:** | 2017 kcal | **Białko ogółem:** | 89.61 g |
| **Tłuszcz:** | 60.77 g | **Węglowodany ogółem:** | 294.94 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 220.2 g | **Błonnik pokarmowy:** | 36.78 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 16.28 g | **Sól:** | 2.96 g |

## 01.11.2026 (niedziela)

### 07:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 27.39g, T: 19.38g, W o.: 83.9g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| 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: 796kcal, B o.: 40.14g, T: 19.36g, W o.: 127.4g)

| | |
|---|---|
| Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g) | 1/3 szklanki (60g) |
| Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU) (E: 197kcal, B o.: 6.95g, T: 5.63g, W o.: 32.99g) | 1 porcja |
| Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 226kcal, B o.: 25.71g, T: 7.65g, W o.: 16.79g) | 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: 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:** | 1982 kcal | **Białko ogółem:** | 88.83 g |
| **Tłuszcz:** | 58.62 g | **Węglowodany ogółem:** | 293.84 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Węglowodany przyswajalne:** | 211.75 g | **Błonnik pokarmowy:** | 40.12 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.68 g | **Sól:** | 2.94 g |

## 02.11.2026 (poniedziałek)

### 07:00 Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 28.72g, T: 18.98g, W o.: 86.2g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| 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: 795kcal, B o.: 38.28g, T: 22.27g, W o.: 118.75g)

| | |
|---|---|
| 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: 258kcal, B o.: 10.41g, T: 3.7g, W o.: 47.75g) | 1 porcja |
| Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 233kcal, B o.: 22.03g, T: 10.62g, W o.: 12.45g) | 1 porcja |
| Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 99kcal, B o.: 1.08g, T: 7.24g, 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: 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:** | 2011 kcal | **Białko ogółem:** | 91.51 g |
| **Tłuszcz:** | 59.04 g | **Węglowodany ogółem:** | 293.74 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 222.97 g | **Błonnik pokarmowy:** | 31.09 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 13.93 g | **Sól:** | 2.9 g |

## 03.11.2026 (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) |
| 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 |
| Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g) | 1 porcja |

### 12:00 Obiad (E: 796kcal, B o.: 35.79g, T: 22.81g, W o.: 123.32g)

| | |
|---|---|
| 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: 202kcal, B o.: 13.02g, T: 4.07g, W o.: 29.36g) | 1 porcja |
| Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 268kcal, B o.: 15.34g, T: 7.8g, W o.: 39.02g) | 1 porcja |
| Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 121kcal, B o.: 2.67g, T: 10.23g, 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: 437kcal, B o.: 21.02g, T: 12.94g, W o.: 63.11g)

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

### 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:** | 2007 kcal | **Białko ogółem:** | 90.56 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 56.97 g | **Węglowodany ogółem:** | 302.88 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 233.98 g | **Błonnik pokarmowy:** | 45.53 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.87 g | **Sól:** | 4.71 g |

| niedziela (2026-10-25) | poniedziałek (2026-10-26) | wtorek (2026-10-27) | środa (2026-10-28) | czwartek (2026-10-29) | piątek (2026-10-30) | sobota (2026-10-31) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** |
| Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Makaron na mleku (MLE, GLU) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Zacierka (MLE, GLU, JAJ) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Ser twarogowy, półtłusty (MLE)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Ryż na mleku (MLE) | Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Lekki twarożek koperkowy (MLE)<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Makaron na mleku (MLE, GLU) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU) |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Ryż biały<br>Rosół z makaronem (GLU, SEL)<br>Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE)<br>Plastry marchwi gotowanej<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa brokułowa (SEL)<br>Schab w sosie własnym (GLU)<br>Sałata lodowa z jogurtem (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa pomidorowa z makaronem (GLU)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)<br>Surówka z buraczków<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa grysikowa (GLU, SEL)<br>Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU)<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL)<br>Schab duszony w sosie pomidorowym<br>Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Zupa jarzynowa (SEL)<br>Pulpety rybne gotowane (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Warzywa duszone (SEL)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL)<br>Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL)<br>Sałata lodowa z jogurtem (MLE)<br>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)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Jajecznica na parze (JAJ, MLE) | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Twarożek z ziołami (MLE) | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>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)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan |

| niedziela (2026-11-01) | poniedziałek (2026-11-02) | wtorek (2026-11-03) |
|---|---|---|
| **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** |
| Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Owsianka błyskawiczna na mleku (MLE, GLU) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE,GLU) | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)<br>Ryż na mleku (MLE) |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Ryż biały<br>Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU)<br>Leczo z cukinią łatwostrawne<br>Gotowane buraczki<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Rosół z ryżem i warzywami (SEL)<br>Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU)<br>Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU)<br>Gołąbki gotowane na parze (JAJ)<br>Różyczki kalafiora z natką pietruszki<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru |
| **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** |
| Jaja kurze, na miękko (JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Pasta drobiowa z warzywami (SEL,MLE)<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Masło roślinne<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone |