04.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.7g, T: 15.2g, W o.: 53.31g)

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

10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 8.39g, T: 6.63g, W o.: 28.53g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 4.32g, T: 0.78g, W o.: 0.18g)	1 plaster (20g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 38.47g, T: 20.13g, W o.: 108.17g)

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: 119kcal, B o.: 5.18g, T: 1.59g, W o.: 25.75g)	1 porcja
Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 276kcal, B o.: 24.97g, T: 13.49g, W o.: 15.79g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 111kcal, B o.: 3.56g, T: 4.34g, W o.: 17.44g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 6.36g, T: 1.71g, W o.: 20.41g)

Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 3.64g, T: 1.12g, W o.: 0g)	1 plaster (20g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	35g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

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:**	95.85 g
Tłuszcz:	59.39 g	**Węglowodany ogółem:**	299.13 g
Węglowodany przyswajalne:	243.28 g	**Cholesterol:**	136.6 mg
Błonnik pokarmowy:	41.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.53 g
Sód:	1711.34 mg	**Sól:**	4.18 g

05.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 16.6g, T: 14.76g, W o.: 60.2g)

Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, 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

10:00 II śniadanie (E: 204kcal, B o.: 9.27g, T: 6.65g, W o.: 28.35g)

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)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 735kcal, B o.: 43.93g, T: 23.62g, W o.: 95.85g)

Zupa grysikowa (GLU, SEL) (E: 207kcal, B o.: 13.44g, T: 6.84g, W o.: 24.97g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 203kcal, B o.: 23.23g, T: 9.24g, W o.: 8.69g)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 80kcal, B o.: 2.29g, T: 5.91g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 3.72g, T: 0.7g, W o.: 21.28g)

Podpłomyki (GLU) (E: 105kcal, B o.: 3.72g, T: 0.7g, W o.: 21.28g)	3 sztuki (28g)

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:	2027 kcal	**Białko ogółem:**	97.21 g
Tłuszcz:	61.77 g	**Węglowodany ogółem:**	288.33 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	217.04 g	**Cholesterol:**	118.5 mg
Błonnik pokarmowy:	33.83 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.62 g
Sód:	1327.01 mg	**Sól:**	3.2 g

06.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 21.34g, T: 12.84g, W o.: 62.52g)

Ser twarogowy, chudy (MLE) (E: 59kcal, B o.: 11.88g, T: 0.3g, W o.: 2.1g)	60g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 189kcal, B o.: 5.52g, T: 2.7g, W o.: 36.18g)

Bułki Mleczne (GLU,MLE) (E: 189kcal, B o.: 5.52g, T: 2.7g, W o.: 36.18g)	1 sztuka (60g)

12:00 Obiad (E: 737kcal, B o.: 39.15g, T: 19.65g, W o.: 113.24g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 200kcal, B o.: 8.69g, T: 1.95g, W o.: 41.21g)	1 porcja
Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) (E: 272kcal, B o.: 21.78g, T: 14.28g, W o.: 16.23g)	1 porcja
Sałatka z brokułem (E: 60kcal, B o.: 3.92g, T: 2.71g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 3.4g, T: 0.42g, W o.: 24.07g)

Galaretka z owocami (E: 95kcal, B o.: 3.4g, T: 0.42g, W o.: 24.07g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 435kcal, B o.: 25.91g, T: 12.85g, W o.: 57.12g)

Jajecznica z białek na parze (JAJ,MLE) (E: 101kcal, B o.: 18.33g, T: 1.34g, W o.: 4.11g)	1 porcja
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:	2066 kcal	**Białko ogółem:**	102.79 g
Tłuszcz:	51.43 g	**Węglowodany ogółem:**	322.41 g
Węglowodany przyswajalne:	208.03 g	**Cholesterol:**	13.2 mg
Błonnik pokarmowy:	49.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	9.79 g
Sód:	1859.51 mg	**Sól:**	4.57 g

07.11.2026 (sobota)

07:00 Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 19.72g, T: 14.12g, W o.: 60.2g)

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)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 8.39g, T: 6.63g, W o.: 28.53g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 4.32g, T: 0.78g, W o.: 0.18g)	1 plaster (20g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 696kcal, B o.: 35.25g, T: 15.67g, W o.: 113.3g)

Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g)	1/3 szklanki (60g)

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 182kcal, B o.: 20.09g, T: 7.18g, W o.: 11.91g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 91kcal, B o.: 1.56g, T: 5.55g, W o.: 10g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 101kcal, B o.: 6.48g, T: 2.7g, W o.: 12.6g)

Budyń waniliowy, bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.36g, T: 0g, W o.: 3.6g)	1/2 opakowania (18g)
Mleko spożywcze 1,5% (MLE) (E: 85kcal, B o.: 6.12g, T: 2.7g, W o.: 9g)	3/4 szklanki (180ml)

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

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

20:00 II Kolacja (E: 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:	2034 kcal	**Białko ogółem:**	94.49 g
Tłuszcz:	56.93 g	**Węglowodany ogółem:**	303.64 g
Węglowodany przyswajalne:	226.11 g	**Cholesterol:**	144.6 mg
Błonnik pokarmowy:	34.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.87 g
Sód:	1526.14 mg	**Sól:**	3.64 g

08.11.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 17.96g, T: 14.08g, W o.: 60.56g)

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)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 210kcal, B o.: 8.56g, T: 7.68g, W o.: 28.39g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
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)

12:00 Obiad (E: 709kcal, B o.: 36.34g, T: 19.82g, W o.: 103.9g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Rosół z ryżem i warzywami (SEL) (E: 147kcal, B o.: 7.69g, T: 3.54g, W o.: 22.37g)	1 porcja
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 245kcal, B o.: 21.74g, T: 11.52g, W o.: 13.75g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 72kcal, B o.: 1.94g, T: 3.13g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 6.36g, T: 1.71g, W o.: 20.41g)

Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 3.64g, T: 1.12g, W o.: 0g)	1 plaster (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	35g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 25.8g, T: 7.86g, W o.: 57.12g)

Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
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 z białek na parze (JAJ,MLE) (E: 101kcal, B o.: 18.33g, T: 1.34g, W o.: 4.11g)	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:	2030 kcal	**Białko ogółem:**	102.49 g
Tłuszcz:	54.12 g	**Węglowodany ogółem:**	299.66 g
Węglowodany przyswajalne:	251.71 g	**Cholesterol:**	201.4 mg
Błonnik pokarmowy:	33.02 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.36 g
Sód:	1915.3 mg	**Sól:**	4.56 g

09.11.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 19.86g, T: 14.14g, W o.: 60.42g)

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

10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 8.39g, T: 6.63g, W o.: 28.53g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 4.32g, T: 0.78g, W o.: 0.18g)	1 plaster (20g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

12:00 Obiad (E: 699kcal, B o.: 38.2g, T: 20.17g, W o.: 100.84g)

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: 135kcal, B o.: 6.5g, T: 1.68g, W o.: 26.94g)	1 porcja
Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 281kcal, B o.: 24.2g, T: 12.8g, W o.: 18.21g)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 78kcal, B o.: 2.74g, T: 4.98g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 2.64g, T: 1.08g, W o.: 17.28g)

Biszkopty Bezcukrowe (GLU) (E: 90kcal, B o.: 2.64g, T: 1.08g, W o.: 17.28g)	8 sztuk (24g)

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:	2026 kcal	**Białko ogółem:**	93.6 g
Tłuszcz:	59.81 g	**Węglowodany ogółem:**	295.86 g
Węglowodany przyswajalne:	200.21 g	**Cholesterol:**	133.4 mg
Błonnik pokarmowy:	33.35 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	10.75 g
Sód:	2429.32 mg	**Sól:**	2.9 g

10.11.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 17.96g, T: 14.08g, W o.: 60.56g)

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)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 210kcal, B o.: 8.56g, T: 7.68g, W o.: 28.39g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 35kcal, B o.: 4.49g, T: 1.83g, W o.: 0.04g)	1 plaster (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

12:00 Obiad (E: 700kcal, B o.: 43.36g, T: 19.07g, W o.: 97.32g)

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
Schab w sosie własnym (GLU) (E: 212kcal, B o.: 24.5g, T: 9.05g, W o.: 9.41g)	1 porcja
Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 81kcal, B o.: 1.08g, T: 5.24g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 3.4g, T: 0.42g, W o.: 24.07g)

Galaretka z owocami (E: 95kcal, B o.: 3.4g, T: 0.42g, W o.: 24.07g)	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:	1996 kcal	**Białko ogółem:**	98.73 g
Tłuszcz:	57.33 g	**Węglowodany ogółem:**	292.63 g
Węglowodany przyswajalne:	271.44 g	**Cholesterol:**	155.8 mg
Błonnik pokarmowy:	45.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.02 g
Sód:	1504.66 mg	**Sól:**	3.69 g

11.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.7g, T: 15.2g, W o.: 53.31g)

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

10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 8.39g, T: 6.63g, W o.: 28.53g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 4.32g, T: 0.78g, W o.: 0.18g)	1 plaster (20g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 710kcal, B o.: 32.96g, T: 20.98g, W o.: 105.38g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa grysikowa (GLU, SEL) (E: 150kcal, B o.: 7.68g, T: 3.18g, W o.: 24.97g)	1 porcja
Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 319kcal, B o.: 17.96g, T: 16.77g, W o.: 23.66g)	1 porcja
Gotowane warzywa (E: 36kcal, B o.: 2.56g, T: 0.32g, W o.: 7.56g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 91kcal, B o.: 2.23g, T: 0.75g, W o.: 19.73g)

Chrupki kukurydziane (E: 91kcal, B o.: 2.23g, T: 0.75g, W o.: 19.73g)	5 garści (25g)

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:	1990 kcal	**Białko ogółem:**	86.21 g
Tłuszcz:	59.28 g	**Węglowodany ogółem:**	295.66 g
Węglowodany przyswajalne:	242.61 g	**Cholesterol:**	142.6 mg
Błonnik pokarmowy:	37.52 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.2 g
Sód:	1389.34 mg	**Sól:**	3.29 g

12.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 16.6g, T: 14.76g, W o.: 60.2g)

Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, 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

10:00 II śniadanie (E: 204kcal, B o.: 9.27g, T: 6.65g, W o.: 28.35g)

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)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 114kcal, B o.: 3.15g, T: 0.68g, W o.: 24.66g)	45g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 726kcal, B o.: 45.49g, T: 18.41g, W o.: 108.24g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa brokułowa (SEL) (E: 184kcal, B o.: 15.06g, T: 2.2g, W o.: 31.79g)	1 porcja
Gotowane pulpety z piersi kurczaka z warzywami (JAJ, GLU) (E: 148kcal, B o.: 21.99g, T: 4.04g, W o.: 6.19g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 189kcal, B o.: 3.68g, T: 11.46g, W o.: 21.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 1.85g, T: 0.78g, W o.: 19.75g)

Wafle ryżowe, cienkie (E: 95kcal, B o.: 1.85g, T: 0.78g, W o.: 19.75g)	5 sztuk (25g)

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

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2009 kcal	**Białko ogółem:**	97.04 g
Tłuszcz:	56.66 g	**Węglowodany ogółem:**	299.41 g
Węglowodany przyswajalne:	219.64 g	**Cholesterol:**	190.2 mg
Błonnik pokarmowy:	47.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.29 g
Sód:	1830.93 mg	**Sól:**	4.53 g

13.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 19.46g, T: 11.81g, W o.: 55.11g)

Ser twarogowy, chudy (MLE) (E: 59kcal, B o.: 11.88g, T: 0.3g, W o.: 2.1g)	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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 II śniadanie (E: 189kcal, B o.: 5.52g, T: 2.7g, W o.: 36.18g)

Bułki Mleczne (GLU,MLE) (E: 189kcal, B o.: 5.52g, T: 2.7g, W o.: 36.18g)	1 sztuka (60g)

12:00 Obiad (E: 684kcal, B o.: 38.03g, T: 21g, W o.: 93.99g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 142kcal, B o.: 8.19g, T: 2.02g, W o.: 24.93g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja

Surówka z buraczków (E: 137kcal, B o.: 1.98g, T: 6.47g, 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

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 2.31g, T: 0.58g, W o.: 22.19g)

Kisiel owocowy (E: 108kcal, B o.: 2.31g, T: 0.58g, W o.: 22.19g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 406kcal, B o.: 18.56g, T: 12.47g, W o.: 58.56g)

Galaretka rybna (RYB,SEL) (E: 72kcal, B o.: 10.98g, T: 0.96g, W o.: 5.55g)	1 porcja
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:	1974 kcal	**Białko ogółem:**	91.83 g
Tłuszcz:	51.17 g	**Węglowodany ogółem:**	301.73 g
Węglowodany przyswajalne:	195.06 g	**Cholesterol:**	22.2 mg
Błonnik pokarmowy:	33.96 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	8.34 g
Sód:	1329.18 mg	**Sól:**	3.23 g

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Ser twarogowy, chudy (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, 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)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Bułki Mleczne (GLU,MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Masło roślinne	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Masło roślinne
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grysikowa (GLU, SEL) Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Schab duszony w warzywach (SEL) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) Sałatka z brokułem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ryż biały Zupa jarzynowa (SEL) Leczo z cukinią łatwostrawne Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Rosół z ryżem i warzywami (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**
Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Podpłomyki (GLU)	Galaretka z owocami	Budyń waniliowy, bez cukru Mleko spożywcze 1,5% (MLE)	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Biszkopty Bezcukrowe (GLU)	Galaretka z owocami

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica z białek na parze (JAJ,MLE) 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 Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica z białek na parze (JAJ,MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Schab chudy parzony (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	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) 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

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Ser twarogowy, chudy (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II śniadanie	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Bułki Mleczne (GLU,MLE)
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa (GLU, SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa brokułowa (SEL) Gotowane pulpety z piersi kurczaka z warzywami (JAJ, GLU) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa (SEL) Pieczony filet ryby (RYB) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**
Chrupki kukurydziane	Wafle ryżowe, cienkie	Kisiel owocowy
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Galaretka rybna (RYB,SEL) 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) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan