



05.10.2026 (poniedziałek)

▶ 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: 217kcal, B o.: 12.31g, T: 7.32g, W o.: 26.87g)

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: 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: 9kcal, B o.: 0.41g, T: 0.09g, W o.: 1.85g) 1/4 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 41.2g, T: 21.33g, W o.: 97.44g)

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: 221kcal, B o.: 14.18g, T: 7g, W o.: 28.49g) 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

Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) (E: 75kcal, B o.: 0.9g, T: 5.2g, W o.: 7.8g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

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

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

▶ 16:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 17.73g, 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)

► 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:	98.43 g
Tłuszcz:	60.21 g	Węglowodany ogółem:	290.5 g
Węglowodany przyswajalne:	216.56 g	Cholesterol:	145 mg
Błonnik pokarmowy:	34.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.89 g
Sód:	1919.77 mg	Sól:	3.09 g



06.10.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 18.1g, T: 14.1g, W o.: 60.78g)

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

► 10:00 II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 14.07g, T: 7.36g, W o.: 26.51g)

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: 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: 9kcal, B o.: 0.41g, T: 0.09g, W o.: 1.85g) 1/4 sztuki (45g)

▶ **12:00 Obiad (E: 709kcal, B o.: 31.81g, T: 19.91g, W o.: 112.89g)**

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

Potrawka z mięsa mielonego, duszona (SEL) (E: 194kcal, B o.: 15.39g, T: 9.26g, W o.: 15.92g) 1 porcja

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

Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 129kcal, B o.: 3.3g, T: 6.33g, W o.: 17.52g) 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: 403kcal, B o.: 16.56g, T: 15.18g, W o.: 53.09g)**

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) 1/2 sztuki (90g)

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

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

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

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	91.73 g
Tłuszcz:	60.22 g	Węglowodany ogółem:	303.83 g
Węglowodany przyswajalne:	228.8 g	Cholesterol:	173.4 mg
Błonnik pokarmowy:	40.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.36 g
Sód:	1522.22 mg	Sól:	3.59 g



07.10.2026 (środa)

▶ 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: 202kcal, B o.: 8.16g, T: 7.59g, W o.: 26.55g)

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)

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: 9kcal, B o.: 0.41g, T: 0.09g, W o.: 1.85g) 1/4 sztuki (45g)

▶ 12:00 Obiad (E: 692kcal, B o.: 41.44g, T: 21.32g, W o.: 94.55g)

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

Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 187kcal, B o.: 19.33g, T: 8.5g, W o.: 8.55g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 116kcal, B o.: 2.29g, T: 9.91g, 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: 120kcal, B o.: 7.04g, T: 1.37g, W o.: 20.59g)

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: 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: 383kcal, B o.: 14.86g, T: 13.75g, W o.: 53.01g)

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)

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:	2030 kcal	Białko ogółem:	99.17 g
Tłuszcz:	60.76 g	Węglowodany ogółem:	290.6 g
Węglowodany przyswajalne:	228.64 g	Cholesterol:	112.6 mg
Błonnik pokarmowy:	38.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.37 g
Sód:	1668.13 mg	Sól:	4.09 g



08.10.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 404kcal, B o.: 16.45g, 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)

▶ 10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 7.71g, T: 6.97g, W o.: 28.35g)

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)



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.: 38.06g, T: 21.49g, W o.: 107.89g)

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

Zupa dyniowa (SEL, MLE) (E: 161kcal, B o.: 6.39g, T: 3.95g, W o.: 30.63g) 1 porcja

Gotowane pulpety z piersi kurczaka z brokułami (JAJ, GLU) (E: 187kcal, B o.: 24.93g, T: 6.36g, W o.: 8.27g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 173kcal, B o.: 1.98g, T: 10.47g, W o.: 19.8g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

► 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: 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:	1977 kcal	Białko ogółem:	89.31 g
Tłuszcz:	60.12 g	Węglowodany ogółem:	296.27 g
Węglowodany przyswajalne:	229.12 g	Cholesterol:	185.8 mg
Błonnik pokarmowy:	50.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.05 g
Sód:	1322.82 mg	Sól:	3.21 g



09.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (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)

▶ 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: 722kcal, B o.: 31.29g, T: 29.41g, W o.: 93.42g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 133kcal, B o.: 7.17g, T: 1.69g, W o.: 24.38g) 1 porcja

Pieczony fileć ryby (RYB) (E: 208kcal, B o.: 15.4g, T: 16.2g, W o.: 0.07g) 1 porcja

Warzywa duszone (SEL) (E: 176kcal, B o.: 3.96g, T: 10.81g, W o.: 19.78g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

▶ 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: 421kcal, B o.: 22.68g, T: 7.68g, W o.: 70.56g)

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

Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) 1/2 sztuki (90g)

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)

Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g) 1 porcja

▶ 20:00 II Kolacja (E: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Białko ogółem:	95.58 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	312.71 g
Węglowodany przyswajalne:	209.54 g	Cholesterol:	200.8 mg
Błonnik pokarmowy:	43.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.18 g
Sód:	1567.62 mg	Sól:	3.93 g



10.10.2026 (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: 217kcal, B o.: 12.31g, T: 7.32g, W o.: 26.87g)

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: 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: 9kcal, B o.: 0.41g, T: 0.09g, W o.: 1.85g)	1/4 sztuki (45g)

► 12:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 40.5g, T: 18.79g, W o.: 100.49g)

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
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 231kcal, B o.: 21.57g, T: 10.45g, W o.: 12.58g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 82kcal, B o.: 1.78g, T: 1.77g, 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

▶ 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: 403kcal, B o.: 16.56g, T: 15.18g, W o.: 53.09g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)

2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)

1 łyżka (20g)

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

90g

Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)

1/2 sztuki (90g)

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

1 szklanka (250ml)

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

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)

150g

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	102.92 g
Tłuszcz:	60.09 g	Węglowodany ogółem:	290.34 g
Węglowodany przyswajalne:	226.76 g	Cholesterol:	266.8 mg
Błonnik pokarmowy:	32.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.37 g
Sód:	1545.23 mg	Sól:	3.61 g



11.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 433kcal, B o.: 18.1g, T: 14.1g, W o.: 60.78g)

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

► **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: 722kcal, B o.: 44.2g, T: 19.56g, W o.: 100.72g)**

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: 189kcal, B o.: 11.24g, T: 3.47g, W o.: 29.36g)	1 porcja
Schab w sosie własnym (GLU) (E: 198kcal, B o.: 26.05g, T: 9.33g, W o.: 3.58g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 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

► **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: 383kcal, B o.: 14.86g, T: 13.75g, W o.: 53.01g)**

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)
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:	2044 kcal	Białko ogółem:	96.69 g
Tłuszcz:	57.25 g	Węglowodany ogółem:	300.75 g
Węglowodany przyswajalne:	238.15 g	Cholesterol:	119.27 mg
Błonnik pokarmowy:	33.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.24 g
Sód:	1357.24 mg	Sól:	3.28 g



12.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (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)

▶ 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.: 37.32g, T: 22.11g, W o.: 102.85g)

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: 171kcal, B o.: 6.39g, T: 5.67g, W o.: 27.43g) 1 porcja



Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 249kcal, B o.: 24.97g, T: 10.49g, W o.: 15.79g)	1 porcja
Plastry marchwi gotowanej (E: 85kcal, B o.: 1.2g, T: 5.24g, W o.: 10.44g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

► **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: 392kcal, B o.: 18.12g, T: 13.13g, W o.: 53.23g)**

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1968 kcal	Białko ogółem:	89.71 g
Tłuszcz:	60.8 g	Węglowodany ogółem:	286.73 g
Węglowodany przyswajalne:	208.28 g	Cholesterol:	147.4 mg
Błonnik pokarmowy:	42.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.36 g
Sód:	1511.95 mg	Sól:	3.72 g



13.10.2026 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 16.11g, 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)

► **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)
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: 720kcal, B o.: 33g, T: 21.29g, W o.: 111.03g)**

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
Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 262kcal, B o.: 18.04g, T: 15.43g, W o.: 13.42g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 118kcal, B o.: 3.7g, T: 3.47g, W o.: 21.48g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

► **15:00 Podwieczorek (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 porcja
--	----------

► **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: 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:	92.14 g
Tłuszcz:	53.25 g	Węglowodany ogółem:	307.61 g
Węglowodany przyswajalne:	241.41 g	Cholesterol:	181.4 mg
Błonnik pokarmowy:	40.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.83 g
Sód:	2166.06 mg	Sól:	3.97 g



14.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (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)

▶ 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: 712kcal, B o.: 40.27g, T: 22.71g, W o.: 96.29g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g) 1 porcja

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 291kcal, B o.: 24.68g, T: 18.77g, W o.: 7.18g) 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: 124kcal, B o.: 7.92g, T: 1.39g, W o.: 20.41g)

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)

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: 383kcal, B o.: 14.86g, T: 13.75g, W o.: 53.01g)

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)

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

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

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

Jabłko pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	Białko ogółem:	92.6 g
Tłuszcz:	58.7 g	Węglowodany ogółem:	288.26 g
Węglowodany przyswajalne:	193.6 g	Cholesterol:	108.8 mg
Błonnik pokarmowy:	35.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.16 g
Sód:	1580.41 mg	Sól:	3.82 g

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka z kurczaka (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 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)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa	Jajecznica z białek na parze (JAJ, MLE) 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 Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
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	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Szynka z kurczaka (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	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa (GLU, SEL) Pieczony fileć z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z ryżem i warzywami (SEL) Potrawka z mięsa mielonego, duszona (SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa brokułowa (SEL) Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) Gotowane pulpety z piersi kurczaka z brokułami (JAJ, GLU) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa (SEL) Pieczony fileć ryby (RYB) Warzywa duszone (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Biskvoty Bezcukrowe (GLU)	Podplomyki (GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Galaretka z owocami	Chrupki kukurydziane	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Kisiel owocowy
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	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z kurczaka (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	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Południca sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Południca sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor	Bułki Mleczne (GLU, MLE)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w sosie pomidorowym Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe, cienkie	Jabłko pieczone	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica z białek na parze (JAJ, MLE)	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone