



15.10.2026 (czwartek)

▶ 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)

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: 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: 699kcal, B o.: 40.17g, T: 20.61g, W o.: 96.08g)

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: 201kcal, B o.: 13.28g, T: 6.83g, W o.: 23.66g) 1 porcja

Pieczony fileć z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 222kcal, B o.: 19.84g, T: 8.16g, W o.: 18.21g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 71kcal, B o.: 2.29g, T: 4.91g, 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: 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: 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:	2028 kcal	Białko ogółem:	99.24 g
Tłuszcz:	60.81 g	Węglowodany ogółem:	286.56 g
Węglowodany przyswajalne:	213.05 g	Cholesterol:	155.9 mg
Błonnik pokarmowy:	30.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.24 g
Sód:	1843.02 mg	Sól:	2.98 g



16.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 21.2g, T: 12.82g, W o.: 62.3g)

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)

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: 703kcal, B o.: 36.42g, T: 19.21g, W o.: 106.68g)

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



Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL) (E: 220kcal, B o.: 7.56g, T: 1.5g, W o.: 48.72g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Plastry marchwi gotowanej (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 5.2g, 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

► 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: 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:	2041 kcal	Białko ogółem:	100.24 g
Tłuszcz:	51.25 g	Węglowodany ogółem:	312.84 g
Węglowodany przyswajalne:	190.4 g	Cholesterol:	9.2 mg
Błonnik pokarmowy:	37.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.17 g
Sód:	2007.28 mg	Sól:	3.58 g



17.10.2026 (sobota)

► 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: 720kcal, B o.: 27.98g, T: 21.95g, W o.: 115.76g)

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

Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) (E: 158kcal, B o.: 5.92g, T: 5.58g, W o.: 24.24g) 1 porcja

Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 268kcal, B o.: 15.34g, T: 7.8g, W o.: 39.02g) 1 porcja

Salatka z brokułem (E: 89kcal, B o.: 1.96g, T: 7.86g, W o.: 3.31g) 0.5 porcji

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)

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

► 16:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 17.98g, 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: 1998 kcal Białko ogółem: 81.5 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.56 g	Węglowodany ogółem:	303.37 g
Węglowodany przyswajalne:	228.3 g	Cholesterol:	164.45 mg
Błonnik pokarmowy:	41.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.12 g
Sód:	1806.25 mg	Sól:	4.39 g



18.10.2026 (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: 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: 692kcal, B o.: 37.26g, T: 18.81g, W o.: 101.73g)

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
Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) (E: 168kcal, B o.: 19.11g, T: 8.58g, W o.: 4.59g)	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: 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: 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:	2014 kcal	Białko ogółem:	95.73 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	293.6 g
Węglowodany przyswajalne:	233.61 g	Cholesterol:	139 mg
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.77 g
Sód:	1566.77 mg	Sól:	3.84 g



19.10.2026 (poniedziałek)

▶ 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)

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

90g



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

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

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: 705kcal, B o.: 35.18g, T: 13.86g, W o.: 119.13g)**

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

Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) (E: 469kcal, B o.: 27.16g, T: 12.52g, W o.: 64.39g)	1 porcja
--	----------

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: 416kcal, B o.: 17.91g, T: 15.4g, W o.: 55.32g)**

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: 13kcal, B o.: 1.35g, T: 0.22g, W o.: 2.23g)	20 liści (100g)
--	-----------------

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:	2045 kcal	Białko ogółem:	91.38 g
Tłuszcz:	53.37 g	Węglowodany ogółem:	318.61 g
Węglowodany przyswajalne:	269.61 g	Cholesterol:	123.6 mg
Błonnik pokarmowy:	35.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.18 g
Sód:	1298.77 mg	Sól:	3.12 g



20.10.2026 (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)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
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: 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: 725kcal, B o.: 37.2g, T: 20.05g, W o.: 107.48g)

Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE,SEL) (E: 113kcal, B o.: 11.35g, T: 1.23g, W o.: 16.57g)	1 porcja
Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 307kcal, B o.: 17.39g, T: 16.64g, W o.: 20.24g)	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: 100kcal, B o.: 3.7g, T: 1.47g, 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: 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.: 25.8g, T: 7.86g, 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: 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)

► 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:	2022 kcal	Białko ogółem:	100.53 g
Tłuszcz:	53.08 g	Węglowodany ogółem:	307.12 g
Węglowodany przyswajalne:	226.88 g	Cholesterol:	115 mg
Błonnik pokarmowy:	50.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.92 g
Sód:	1801.58 mg	Sól:	4.34 g



21.10.2026 (środa)

► 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)

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

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

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



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)
---	-----------------

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.: 40.18g, T: 22.56g, W o.: 101.61g)**

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: 132kcal, B o.: 5.41g, T: 1.71g, W o.: 29.06g)	1 porcja
---	----------

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 198kcal, B o.: 26.05g, T: 9.33g, W o.: 3.58g)	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: 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: 380kcal, B o.: 26.14g, T: 7.34g, W o.: 55.18g)**

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

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

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

Galaretka drobiowa łatwostrawna (SEL) (E: 134kcal, B o.: 18.78g, T: 5.81g, W o.: 2.17g)	1 porcja
---	----------

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

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



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

1 sztuka (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	108.88 g
Tłuszcz:	54.99 g	Węglowodany ogółem:	301.85 g
Węglowodany przyswajalne:	249.85 g	Cholesterol:	176.27 mg
Błonnik pokarmowy:	42.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.88 g
Sód:	1881.51 mg	Sól:	4.1 g



22.10.2026 (czwartek)

► 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: 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: 690kcal, B o.: 40.32g, T: 19.12g, W o.: 99.9g)

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: 197kcal, B o.: 12.81g, T: 5.94g, W o.: 24.91g) 1 porcja

Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 198kcal, B o.: 20.81g, T: 7.34g, W o.: 15.19g) 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: 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.: 16.61g, 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.: 0.5g, T: 0g, W o.: 0g)

2 szklanki (500ml)

▶ 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:	1945 kcal	Białko ogółem:	92.08 g
Tłuszcz:	57.79 g	Węglowodany ogółem:	283.96 g
Węglowodany przyswajalne:	201.81 g	Cholesterol:	149.4 mg
Błonnik pokarmowy:	36.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.23 g
Sód:	1351.2 mg	Sól:	3.3 g



23.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 441kcal, B o.: 21.2g, T: 12.82g, W o.: 62.3g)

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)

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: 703kcal, B o.: 36.79g, T: 21.74g, W o.: 101.68g)

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: 223kcal, B o.: 8.03g, T: 4.03g, W o.: 44.62g)	1 porcja
---	----------

Pieczony filet ryby (RYB) (E: 200kcal, B o.: 23.1g, T: 11.8g, W o.: 0.07g)	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: 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: 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: 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:	2070 kcal	Białko ogółem:	99.68 g
Tłuszcz:	53.3 g	Węglowodany ogółem:	315.17 g
Węglowodany przyswajalne:	201.45 g	Cholesterol:	11.6 mg
Błonnik pokarmowy:	39.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.78 g
Sód:	1446.56 mg	Sól:	3.5 g



24.10.2026 (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: 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: 697kcal, B o.: 41.52g, T: 17.42g, W o.: 101.7g)

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

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 276kcal, B o.: 25.93g, T: 13.48g, W o.: 12.59g) 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: 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:	2027 kcal	Białko ogółem:	100.02 g
Tłuszcz:	58.03 g	Węglowodany ogółem:	293.21 g
Węglowodany przyswajalne:	228.42 g	Cholesterol:	259.7 mg
Błonnik pokarmowy:	36.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.16 g
Sód:	1761.74 mg	Sól:	4.14 g

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Ser twarogowy, chudy (MLE) 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 Herbata czarna, napar bez cukru	Półdewica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Półdewica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Masło roślinne 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
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Bułki Mleczne (GLU, MLE)	Półdewica 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) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Półdewica 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) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Półdewica sopocka (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 filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawną (SEL) Pieczony filet ryby (RYB) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Sałata z brokułem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa łatwostrawna (SEL) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE, SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Schab w sosie własnym (GLU) Warzywa duszone (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Budyń waniliowy, bez cukru Mleko spożywcze 1,5% (MLE)	Podpłomyki (GLU)	Biszkopcy Bezczukrowe (GLU)	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Chrupki kukurydziane	Galećka z owocami	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Półdewica 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	Schab chudy parzony (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	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica z białek na parze (JAJ, MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galećka drobiowa łatwostrawna (SEL)

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Ser twarogowy, chudy (MLE) 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 Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Bułki Mleczne (GLU, MLE)	Poławica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Leczo z cukinią łatwostrawne Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) Pieczony filet ryby (RYB) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Wafle ryżowe, cienkie	Kisiel owocowy	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Poławica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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 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