



25.09.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 394kcal, B o.: 19.6g, T: 11.83g, W o.: 55.33g)

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)
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)

▶ 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: 707kcal, B o.: 38.02g, T: 18.31g, W o.: 108.73g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Pulpety rybne gotowane (RYB, GLU, JAJ) (E: 215kcal, B o.: 21.7g, T: 6.34g, W o.: 19.73g)	1 porcja
Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) (E: 147kcal, B o.: 3.5g, T: 9.27g, W o.: 15.43g)	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: 428kcal, B o.: 22.69g, T: 12.85g, W o.: 57.77g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Jajecznica na parze (JAJ, MLE) (E: 182kcal, B o.: 15.33g, T: 11.32g, W o.: 4.76g)	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:	2017 kcal	Białko ogółem:	97.5 g
Tłuszcz:	49 g	Węglowodany ogółem:	314.99 g
Węglowodany przyswajalne:	199.2 g	Cholesterol:	571.8 mg
Błonnik pokarmowy:	36.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.83 g
Sód:	1613.19 mg	Sól:	4.02 g



26.09.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (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)

► 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: 702kcal, B o.: 42.5g, T: 20.04g, W o.: 97.75g)

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 186kcal, B o.: 12.39g, T: 5.86g, W o.: 22.07g) 1 porcja

Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 224kcal, B o.: 22.61g, T: 7.49g, W o.: 19.99g) 1 porcja

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

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 87kcal, B o.: 2.74g, T: 5.98g, 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: 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: 404kcal, B o.: 16.7g, T: 15.2g, W o.: 53.31g)

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

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

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

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

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 2 liście (10g)

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	99.4 g
Tłuszcz:	59.66 g	Węglowodany ogółem:	282.29 g
Węglowodany przyswajalne:	217.25 g	Cholesterol:	164.8 mg
Błonnik pokarmowy:	36.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.78 g
Sód:	1453.7 mg	Sól:	3.53 g



27.09.2026 (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.: 34.09g, T: 21.28g, W o.: 105.65g)**

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: 184kcal, B o.: 10.99g, T: 3.42g, W o.: 27.98g)	1 porcja
Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 230kcal, B o.: 16.19g, T: 14.1g, W o.: 9.89g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 63kcal, B o.: 1.94g, T: 2.13g, 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.: 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: 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:	2031 kcal	Białko ogółem:	87.67 g
Tłuszcz:	58.81 g	Węglowodany ogółem:	307.56 g
Węglowodany przyswajalne:	233.76 g	Cholesterol:	182.6 mg
Błonnik pokarmowy:	42.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.97 g
Sód:	1294.86 mg	Sól:	3.05 g



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ 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: 707kcal, B o.: 31.68g, T: 20.64g, W o.: 110.57g)

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

Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL) (E: 183kcal, B o.: 6.66g, T: 1.59g, W o.: 40.06g) 1 porcja



Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 238kcal, B o.: 19.18g, T: 13.1g, W o.: 11.96g)	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: 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: 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:	1961 kcal	Białko ogółem:	84.45 g
Tłuszcz:	59.3 g	Węglowodany ogółem:	294.43 g
Węglowodany przyswajalne:	229.53 g	Cholesterol:	115.6 mg
Błonnik pokarmowy:	41.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.97 g
Sód:	2432.09 mg	Sól:	3.22 g



29.09.2026 (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: 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: 700kcal, B o.: 46.42g, T: 18.72g, W o.: 97.48g)**

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: 217kcal, B o.: 14g, T: 6.96g, W o.: 27.82g)	1 porcja
---	----------

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 242kcal, B o.: 25.1g, T: 10.73g, W o.: 12.91g)	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: 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: 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:	2010 kcal	Białko ogółem:	98.53 g
Tłuszcz:	57.94 g	Węglowodany ogółem:	292.64 g
Węglowodany przyswajalne:	308.08 g	Cholesterol:	112.7 mg
Błonnik pokarmowy:	35.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.08 g
Sód:	1353.18 mg	Sól:	3.27 g



30.09.2026 (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)

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)

► 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: 723kcal, B o.: 32.19g, T: 21.52g, W o.: 112.84g)

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

Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) (E: 137kcal, B o.: 8.22g, T: 3.19g, W o.: 24.84g) 1 porcja

Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 263kcal, B o.: 18g, T: 11.5g, W o.: 22.13g) 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: 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: 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:	1995 kcal	Białko ogółem:	97.25 g
Tłuszcz:	55.37 g	Węglowodany ogółem:	299.55 g
Węglowodany przyswajalne:	237.49 g	Cholesterol:	171.6 mg
Błonnik pokarmowy:	47.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.32 g
Sód:	1918.75 mg	Sól:	4.12 g



01.10.2026 (czwartek)

► 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: 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: 690kcal, B o.: 35.19g, T: 16.61g, W o.: 108.26g)**

Zupa pomidorowa z zacierką (MLE, JAJ, SEL) (E: 163kcal, B o.: 7.61g, T: 1.72g, W o.: 31.95g)	1 porcja
--	----------

Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) (E: 450kcal, B o.: 26.06g, T: 14.36g, W o.: 56.64g)	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)
---	------------------

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
---	----------------

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

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Białko ogółem:	89.63 g
Tłuszcz:	54.89 g	Węglowodany ogółem:	305.89 g
Węglowodany przyswajalne:	226.66 g	Cholesterol:	118.2 mg
Błonnik pokarmowy:	32.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.37 g
Sód:	2236.33 mg	Sól:	3.06 g



02.10.2026 (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: 708kcal, B o.: 29.3g, T: 29.31g, W o.: 94.79g)

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
Pieczony filet 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: 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)

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)
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:	2001 kcal	Białko ogółem:	89.97 g
Tłuszcz:	60.22 g	Węglowodany ogółem:	294.67 g
Węglowodany przyswajalne:	192.45 g	Cholesterol:	5.2 mg
Błonnik pokarmowy:	38.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	9.4 g
Sód:	1524.48 mg	Sól:	3.72 g

**03.10.2026 (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: 705kcal, B o.: 36.18g, T: 21.51g, W o.: 100.55g)**

Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) (E: 158kcal, B o.: 5.92g, T: 5.58g, W o.: 24.24g)	1 porcja
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 284kcal, B o.: 22.83g, T: 11.99g, W o.: 21.37g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 58kcal, B o.: 2.67g, T: 3.23g, W o.: 5.75g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

▶ **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:	2013 kcal	Białko ogółem:	93.42 g
Tłuszcz:	60.75 g	Węglowodany ogółem:	291.29 g
Węglowodany przyswajalne:	238.26 g	Cholesterol:	227.2 mg
Błonnik pokarmowy:	35.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.59 g
Sód:	1612.58 mg	Sól:	3.82 g



04.10.2026 (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: 700kcal, B o.: 36.44g, T: 19.06g, W o.: 105.38g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 142kcal, B o.: 8.13g, T: 2g, W o.: 25.03g) 1 porcja

Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) (E: 181kcal, B o.: 21.4g, T: 9g, W o.: 4.59g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 132kcal, B o.: 1.94g, T: 6.43g, W o.: 18.59g) 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)

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:	2010 kcal	Białko ogółem:	94.46 g
Tłuszcz:	60.68 g	Węglowodany ogółem:	289.7 g
Węglowodany przyswajalne:	212.88 g	Cholesterol:	123.8 mg
Błonnik pokarmowy:	37.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.7 g
Sód:	1546.21 mg	Sól:	3.69 g

piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Ser twarogowy, chudy (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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	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)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	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)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa 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)
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
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	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) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	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) 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 jarzynowa (SEL) Pulpety rybne gotowane (RYB, GLU, JAJ) Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół z makaronem (GLU, SEL) Leczo z cukinią Łatwostrawne Ziemniaki, gotowane w wodzie Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawną (SEL) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grysikowa (GLU, SEL) Schab w sosie własnym (GLU) Gotowane warzywa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Plastry marchwi gotowanej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z zacierką (MLE, JAJ, SEL) Łatwostrawna zapiekanka makaronowa z warzywami i kurczakiem (GLU, MLE) 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
Podplomyki (GLU)	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Galaretka z owocami	Chrupki kukurydziane	Biszkopty Bezcukrowe (GLU)	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb baltonowski (GLU) Pomidor	Wafle ryżowe, cienkie
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z kurczaka (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 z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galaretka drobiowa łatwostrawna (SEL)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Ser twarogowy, chudy (MLE) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Poładwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Bułki Mleczne (GLU,MLE)	Poładwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Barszcz czerwony z dodatkiem jogurtu (MLE, SEL) Pieczony fileć ryby (RYB) Warzywa duszone (SEL) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie Różyczki kalafiora z natką pietruszki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Lekkostrawny schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Kisiel owocowy	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor	Budyń waniliowy, bez cukru Mleko spożywcze 1,5% (MLE)
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica z białek na parze (JAJ, MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone