## 25.10.2026 (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) |
| 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: 203kcal, B o.: 8.2g, T: 7.6g, W o.: 26.75g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

### 12:00 Obiad (E: 726kcal, B o.: 38.76g, T: 17.42g, W o.: 112.7g)

| | |
|---|---|
| Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g) | 1/3 szklanki (60g) |
| Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 138kcal, B o.: 7.35g, T: 2.8g, W o.: 22.07g) | 1 porcja |
| Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 227kcal, B o.: 24.87g, T: 8.47g, W o.: 14.92g) | 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: 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:** | 2052 kcal | **Białko ogółem:** | 94.46 g |
| **Tłuszcz:** | 55.54 g | **Węglowodany ogółem:** | 310.22 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 228.98 g | **Cholesterol:** | 148.8 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.59 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.67 g |
| **Sód:** | 1392.92 mg | **Sól:** | 3.38 g |

## 26.10.2026 (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: 193kcal, B o.: 8.03g, T: 6.55g, W o.: 26.89g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

## 12:00 Obiad (E: 710kcal, B o.: 47.74g, T: 17.48g, W o.: 103.29g)

| | |
|---|---|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Zupa brokułowa (SEL) (E: 227kcal, B o.: 16.33g, T: 2.29g, W o.: 41.69g) | 1 porcja |
| Schab w sosie własnym (GLU) (E: 173kcal, B o.: 23.91g, T: 6.5g, W o.: 5.91g) | 1 porcja |
| Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 105kcal, B o.: 2.74g, T: 7.98g, 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: 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: 408kcal, B o.: 18.25g, T: 14.87g, W o.: 53.01g)

| | |
|---|---|
| Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 74kcal, B o.: 10.92g, T: 3.36g, W o.: 0g) | 3 plastry (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) |

## 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:** | 1983 kcal | **Białko ogółem:** | 104.53 g |
| **Tłuszcz:** | 59.75 g | **Węglowodany ogółem:** | 278.16 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 231.09 g | **Cholesterol:** | 90.4 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 41.36 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.27 g |
| **Sód:** | 1402.47 mg | **Sól:** | 3.32 g |

## 27.10.2026 (wtorek)

### 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: 193kcal, B o.: 7.35g, T: 6.89g, W o.: 26.71g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

### 12:00 Obiad (E: 709kcal, B o.: 32.12g, T: 20.74g, W o.: 111.86g)

| | |
|---|---|
| Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) (E: 135kcal, B o.: 6.5g, T: 1.68g, W o.: 26.94g) | 1 porcja |
| Potrawka z mięsa mielonego, duszona (SEL) (E: 241kcal, B o.: 18.88g, T: 12.88g, W o.: 15.93g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Surówka z buraczków (E: 128kcal, B o.: 1.98g, T: 5.47g, W o.: 19.8g) | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) | 1 porcja |

### 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: 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:** | 2009 kcal | **Białko ogółem:** | 86 g |
| **Tłuszcz:** | 58.51 g | **Węglowodany ogółem:** | 305.12 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 219.76 g | **Cholesterol:** | 136.2 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 40.1 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.8 g |
| **Sód:** | 1897.33 mg | **Sól:** | 3.23 g |

## 28.10.2026 (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: 709kcal, B o.: 37.6g, T: 20.32g, W o.: 103.89g)

| | |
|---|---|
| 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: 163kcal, B o.: 9.44g, T: 4.39g, W o.: 23.66g) | 1 porcja |
| Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 220kcal, B o.: 21.52g, T: 9.43g, W o.: 13.52g) | 1 porcja |

| | |
|---|---|
| Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 121kcal, B o.: 1.88g, T: 5.79g, 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: 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:** | 1976 kcal | **Białko ogółem:** | 89.93 g |
| **Tłuszcz:** | 56.31 g | **Węglowodany ogółem:** | 295.86 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 205.4 g | **Cholesterol:** | 116.6 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.52 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 9.08 g |
| **Sód:** | 1827.82 mg | **Sól:** | 2.89 g |

## 29.10.2026 (czwartek)

### 07:00 Śniadanie (E: 393kcal, B o.: 18.86g, T: 12.48g, W o.: 54.28g)

| | |
|---|---|
| Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 29kcal, B o.: 5.2g, T: 0.8g, W o.: 0g) | 1 plaster (20g) |
| Ser twarogowy, chudy (MLE) (E: 29kcal, B o.: 5.94g, T: 0.15g, W o.: 1.05g) | 30g |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) | 1 łyżka (20g) |
| Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) | 90g |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) | 1/2 sztuki (90g) |
| Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) | 2 liście (10g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |

### 10:00 II śniadanie (E: 203kcal, B o.: 8.2g, T: 7.6g, W o.: 26.75g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

### 12:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 41.26g, T: 19g, W o.: 109.27g)

| | |
|---|---|
| Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL) (E: 160kcal, B o.: 8.37g, T: 2.2g, W o.: 32.63g) | 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: 145kcal, B o.: 3.7g, T: 6.47g, W o.: 21.48g) | 1 porcja |
| Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 205kcal, B o.: 24.43g, T: 9.62g, W o.: 5.97g) | 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: 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:** | 1984 kcal | **Białko ogółem:** | 95.89 g |
| **Tłuszcz:** | 55.18 g | **Węglowodany ogółem:** | 303.44 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 227.38 g | **Cholesterol:** | 93.8 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 51.95 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 11.44 g |
| **Sód:** | 1550.26 mg | **Sól:** | 3.79 g |

## 30.10.2026 (piątek)

## 07:00 Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 27.54g, T: 8.87g, W o.: 64.31g)

| | |
|---|---|
| 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) |
| Jajecznica z białek na parze (JAJ,MLE) (E: 101kcal, B o.: 18.33g, T: 1.34g, W o.: 4.11g) | 1 porcja |
| 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: 744kcal, B o.: 35.53g, T: 24.59g, W o.: 105.83g)

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

| | |
|---|---|
| Zupa jarzynowa (SEL) (E: 116kcal, B o.: 7.44g, T: 1.96g, W o.: 19.13g) | 1 porcja |
| Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) (E: 278kcal, B o.: 20.81g, T: 11.41g, W o.: 25.03g) | 1 porcja |
| Warzywa duszone (SEL) (E: 145kcal, B o.: 2.52g, T: 10.51g, W o.: 12.48g) | 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: 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: 400kcal, B o.: 19.74g, T: 7.66g, W o.: 67.61g)

| | |
|---|---|
| Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) | 90g |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) | 1/2 sztuki (90g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |
| Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 154kcal, B o.: 12.38g, T: 6.13g, W o.: 14.6g) | 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:** | 2031 kcal | **Białko ogółem:** | 98.03 g |
| **Tłuszcz:** | 47.54 g | **Węglowodany ogółem:** | 322.94 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 217.8 g | **Cholesterol:** | 317 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 45.81 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 7.74 g |
| **Sód:** | 1698.58 mg | **Sól:** | 4.28 g |

## 31.10.2026 (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: 193kcal, B o.: 8.03g, T: 6.55g, W o.: 26.89g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

## 12:00 Obiad (E: 686kcal, B o.: 31.42g, T: 20.88g, W o.: 103.24g)

| | |
|---|---|
| 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: 147kcal, B o.: 5.74g, T: 1.46g, W o.: 32.15g) | 1 porcja |
| Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL) (E: 272kcal, B o.: 18.63g, T: 14.8g, W o.: 16.88g) | 1 porcja |
| Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 62kcal, B o.: 2.29g, T: 3.91g, 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.: 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: 392kcal, B o.: 18.12g, T: 13.13g, W o.: 53.23g)

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

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

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 150g |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) | 1 sztuka (120g) |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1988 kcal | **Białko ogółem:** | 88.44 g |
| **Tłuszcz:** | 60.06 g | **Węglowodany ogółem:** | 292.56 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 244.43 g | **Cholesterol:** | 222.4 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 35.75 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 13.71 g |
| **Sód:** | 2043.43 mg | **Sól:** | 3.55 g |

## 01.11.2026 (niedziela)

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

| | |
|---|---|
| Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g) | 2 plastry (40g) |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) | 1 łyżka (20g) |
| Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) | 90g |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) | 1/2 sztuki (90g) |
| Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g) | 1 porcja |

### 10:00 II śniadanie (E: 203kcal, B o.: 8.2g, T: 7.6g, W o.: 26.75g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

### 12:00 Obiad (E: 733kcal, B o.: 34.51g, T: 19.03g, W o.: 117.85g)

| | |
|---|---|
| Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g) | 1/3 szklanki (60g) |
| Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU) (E: 158kcal, B o.: 5.92g, T: 5.58g, W o.: 24.24g) | 1 porcja |
| Leczo z cukinią łatwostrawne (E: 202kcal, B o.: 21.11g, T: 7.37g, W o.: 15.99g) | 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: 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:** | 2014 kcal | **Białko ogółem:** | 84.85 g |
| **Tłuszcz:** | 58.21 g | **Węglowodany ogółem:** | 307.2 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 226.03 g | **Cholesterol:** | 92.6 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 39.87 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 13.25 g |
| **Sód:** | 1496.58 mg | **Sól:** | 3.68 g |

## 02.11.2026 (poniedziałek)

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

| | |
|---|---|
| Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g) | 2 plastry (40g) |
| Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) | 1 łyżka (20g) |
| Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) | 90g |
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) | 1/2 sztuki (90g) |

| | |
|---|---|
| Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) | 2 liście (10g) |
| Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g) | 1 porcja |

## 10:00 II śniadanie (E: 193kcal, B o.: 8.03g, T: 6.55g, W o.: 26.89g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

## 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 34.35g, T: 19.8g, W o.: 105.17g)

| | |
|---|---|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Rosół z ryżem i warzywami (SEL) (E: 181kcal, B o.: 8.36g, T: 3.61g, W o.: 30.26g) | 1 porcja |
| Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 238kcal, B o.: 20.15g, T: 10.24g, W o.: 16.36g) | 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: 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: 403kcal, B o.: 16.56g, T: 15.18g, W o.: 53.09g)

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

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

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g) | 150g |
| Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) | 1 sztuka (120g) |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2025 kcal | **Białko ogółem:** | 87.47 g |
| **Tłuszcz:** | 59 g | **Węglowodany ogółem:** | 303.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 241.24 g | **Cholesterol:** | 136 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 33.52 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 12.57 g |
| **Sód:** | 1305.08 mg | **Sól:** | 3.16 g |

## 03.11.2026 (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) |
| 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: 203kcal, B o.: 8.2g, T: 7.6g, W o.: 26.75g)

| | |
|---|---|
| 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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g) | 1/4 sztuki (50g) |

### 12:00 Obiad (E: 719kcal, B o.: 33.22g, T: 19.51g, W o.: 112.13g)

| | |
|---|---|
| Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g) | 2 sztuki (180g) |
| Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 202kcal, B o.: 13.02g, T: 4.07g, W o.: 29.36g) | 1 porcja |
| Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 218kcal, B o.: 12.77g, T: 7.5g, W o.: 27.83g) | 1 porcja |
| Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 94kcal, B o.: 2.67g, T: 7.23g, 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: 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: 393kcal, B o.: 20.91g, T: 7.95g, W o.: 63.11g)

| | |
|---|---|
| Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g) | 1/2 sztuki (90g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) | 1 szklanka (250ml) |
| Pasta drobiowa z warzywami (SEL,MLE) (E: 147kcal, B o.: 13.55g, T: 6.42g, W o.: 10.1g) | 1 porcja |
| Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) | 90g |

## 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:** | 2024 kcal | **Białko ogółem:** | 90.21 g |
| **Tłuszcz:** | 52.71 g | **Węglowodany ogółem:** | 314.24 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 232.5 g | **Cholesterol:** | 182.05 mg |
| **Błonnik pokarmowy:** | 43.95 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 9.43 g |
| **Sód:** | 1960.2 mg | **Sól:** | 4.79 g |

| niedziela (2026-10-25) | poniedziałek (2026-10-26) | wtorek (2026-10-27) | środa (2026-10-28) | czwartek (2026-10-29) | piątek (2026-10-30) | sobota (2026-10-31) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** |
| Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Ser twarogowy, chudy (MLE)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Jajecznica z białek na parze (JAJ,MLE)<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| **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)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Bułki Mleczne (GLU,MLE) | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Bułki Mleczne (GLU,MLE) | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Ryż biały<br>Rosół z makaronem (GLU, SEL)<br>Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE)<br>Plastry marchwi gotowanej<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa brokułowa (SEL)<br>Schab w sosie własnym (GLU)<br>Sałata lodowa z jogurtem (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Zupa pomidorowa z makaronem (GLU)<br>Potrawka z mięsa mielonego, duszona (SEL)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Surówka z buraczków<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa grysikowa (GLU, SEL)<br>Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU)<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Zupa krem z białych warzyw lekkostrawny (SEL)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Surówka z gotowanego selera i jabłka (MLE, SEL)<br>Schab duszony w sosie pomidorowym<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa jarzynowa (SEL)<br>Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU)<br>Warzywa duszone (SEL)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Zupa ogórkowa z kaszą lekkostrawna (SEL)<br>Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane (JAJ, GLU, SEL)<br>Sałata lodowa z jogurtem (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru |
| **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** |
| Podpłomyki (GLU) | Budyń waniliowy, bez cukru<br>Mleko spożywcze 1,5% (MLE) | Biszkopty Bezcukrowe (GLU) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Galaretka z owocami | Chrupki kukurydziane | Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor |

| niedziela (2026-10-25) | poniedziałek (2026-10-26) | wtorek (2026-10-27) | środa (2026-10-28) | czwartek (2026-10-29) | piątek (2026-10-30) | sobota (2026-10-31) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** |
| Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez cukru |
| **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan |

| niedziela (2026-11-01) | poniedziałek (2026-11-02) | wtorek (2026-11-03) |
|---|---|---|
| **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** | **07:00 Śniadanie** |
| Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) | Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) |
| **10:00 II śniadanie** | **10:00 II śniadanie** | **10:00 II śniadanie** |
| Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor |
| **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** | **12:00 Obiad** |
| Ryż biały<br>Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU)<br>Leczo z cukinią łatwostrawne<br>Gotowane buraczki<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Rosół z ryżem i warzywami (SEL)<br>Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU)<br>Duszona marchewka (łatwostrawna) (MLE)<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU)<br>Gołąbki gotowane na parze (JAJ)<br>Różyczki kalafiora z natką pietruszki<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru |
| **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** | **15:00 Podwieczorek** |
| Wafle ryżowe, cienkie | Jabłko pieczone | Kisiel owocowy |
| **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** | **16:00 Kolacja** |
| Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ)<br>Masło roślinne<br>Chleb baltonowski (GLU)<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez cukru<br>Pasta drobiowa z warzywami (SEL,MLE)<br>Chleb baltonowski (GLU) |
| **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** | **20:00 II Kolacja** |
| Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Banan | Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE)<br>Jabłko pieczone |