04.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 19.43g, T: 16.3g, W o.: 53.93g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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: 190kcal, B o.: 11.63g, T: 7.33g, W o.: 21.97g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 726kcal, B o.: 40.28g, T: 27.94g, W o.: 85.27g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) (E: 184kcal, B o.: 11.3g, T: 1.42g, W o.: 35.17g)	1 porcja
Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) (E: 266kcal, B o.: 23.62g, T: 16.95g, W o.: 5.92g)	1 porcja
Colesław (MLE) (E: 148kcal, B o.: 2.12g, T: 9.39g, W o.: 14.66g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 5.92g, T: 1.75g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 19.11g, T: 13.56g, W o.: 50.01g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	**Białko ogółem:**	103.84 g
Tłuszcz:	69.85 g	**Węglowodany ogółem:**	259.25 g
Węglowodany przyswajalne:	190.94 g	**Błonnik pokarmowy:**	42.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12 g	**Sód:**	1801.13 mg
Sól:	3.72 g		

05.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 20.81g, T: 15.29g, W o.: 58.67g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Twarożek wiosenny (MLE) (E: 79kcal, B o.: 10.32g, T: 2.59g, W o.: 3.96g)	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: 221kcal, B o.: 12.33g, T: 9.71g, W o.: 23.94g)

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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 724kcal, B o.: 45.47g, T: 23.03g, W o.: 90.47g)

Zupa grochowa z ogr.ł.p (E: 187kcal, B o.: 12.44g, T: 1.95g, W o.: 32.22g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 221kcal, B o.: 23.23g, T: 11.24g, W o.: 8.69g)	1 porcja
Sałatka wiosenna (E: 110kcal, B o.: 2.24g, T: 7.98g, W o.: 7.98g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 7.48g, T: 1.43g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 360kcal, B o.: 17.35g, T: 13.18g, W o.: 47.02g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal	**Białko ogółem:**	110.91 g
Tłuszcz:	65.61 g	**Węglowodany ogółem:**	268.17 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	191.28 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.83 g	**Sód:**	1392.83 mg
Sól:	3.35 g		

06.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 17.48g, T: 18.83g, W o.: 49.8g)

Ser gouda (MLE) (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	30g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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: 214kcal, B o.: 9.24g, T: 11.17g, W o.: 21.86g)

Jaja kurze, na miękko (JAJ) (E: 74kcal, B o.: 6.25g, T: 5.4g, W o.: 0.25g)	50g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 37.54g, T: 29.45g, W o.: 78.31g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 200kcal, B o.: 8.69g, T: 1.95g, W o.: 41.21g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 245kcal, B o.: 23.1g, T: 16.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Surówka - z kiszonej kapusty (E: 110kcal, B o.: 0.55g, T: 10.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Sałatka z brokułem (E: 21kcal, B o.: 1.96g, T: 0.36g, W o.: 3.31g)	0.5 porcji

15:00 Podwieczorek (E: 94kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 22.6g)

Pomarańcza (E: 94kcal, B o.: 1.8g, T: 0.4g, W o.: 22.6g)	2/3 sztuki (200g)

16:00 Kolacja (E: 408kcal, B o.: 23.23g, T: 13.74g, W o.: 51.94g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) (E: 99kcal, B o.: 14.66g, T: 2.14g, W o.: 5.5g)	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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	**Białko ogółem:**	96.76 g
Tłuszcz:	76.56 g	**Węglowodany ogółem:**	253.79 g
Węglowodany przyswajalne:	194.04 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.32 g	**Sód:**	1819.72 mg
Sól:	3.04 g		

07.11.2026 (sobota)

07:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 20.49g, T: 14.3g, W o.: 54.95g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 202kcal, B o.: 11.99g, T: 7.6g, W o.: 24.22g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)

Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 40.5g, T: 28.86g, W o.: 75.79g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Udka pieczone (MLE) (E: 274kcal, B o.: 27.42g, T: 15.92g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 163kcal, B o.: 1.78g, T: 10.77g, W o.: 16.65g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 5.92g, T: 1.75g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 17.69g, T: 15.29g, W o.: 46.74g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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:	2003 kcal	**Białko ogółem:**	104.54 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.41 g	**Węglowodany ogółem:**	256.19 g
Węglowodany przyswajalne:	188.24 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.5 g	**Sód:**	1705.3 mg
Sól:	4.16 g		

08.11.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 423kcal, B o.: 19.49g, T: 14.53g, W o.: 57.32g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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: 205kcal, B o.: 11.79g, T: 9.35g, W o.: 20.61g)

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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 40.98g, T: 29.77g, W o.: 73.02g)

Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) (E: 167kcal, B o.: 11.01g, T: 4.97g, W o.: 20.13g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 276kcal, B o.: 25.93g, T: 13.48g, W o.: 12.59g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszonego (E: 104kcal, B o.: 0.59g, T: 10.22g, W o.: 2.8g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 7.48g, T: 1.43g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 417kcal, B o.: 24.54g, T: 13.43g, W o.: 53.26g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	**Białko ogółem:**	111.75 g
Tłuszcz:	71.48 g	**Węglowodany ogółem:**	252.28 g
Węglowodany przyswajalne:	189.54 g	**Błonnik pokarmowy:**	36.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.87 g	**Sód:**	3096.7 mg
Sól:	4.45 g		

09.11.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 20.49g, T: 14.3g, W o.: 54.95g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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.: 10.27g, T: 8.01g, W o.: 21.61g)

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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 730kcal, B o.: 32.66g, T: 35.51g, W o.: 72.43g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną (E: 239kcal, B o.: 7.95g, T: 11.32g, W o.: 25.93g)	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
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 125kcal, B o.: 2.29g, T: 10.91g, W o.: 5.02g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 133kcal, B o.: 10.92g, T: 2.19g, W o.: 19.15g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 394kcal, B o.: 18.09g, T: 15.63g, W o.: 49.85g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	**Białko ogółem:**	99.9 g
Tłuszcz:	78.61 g	**Węglowodany ogółem:**	247.27 g
Węglowodany przyswajalne:	183.58 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.69 g	**Sód:**	2122.7 mg
Sól:	3.76 g		

10.11.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 411kcal, B o.: 19.13g, T: 14.26g, W o.: 55.07g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 202kcal, B o.: 6.78g, T: 12.41g, W o.: 17.96g)

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: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)

12:00 Obiad (E: 714kcal, B o.: 36.95g, T: 31.21g, W o.: 77.72g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) (E: 166kcal, B o.: 7.33g, T: 2.55g, W o.: 32.21g)	1 porcja
Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) (E: 290kcal, B o.: 24.79g, T: 18.18g, W o.: 6.91g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 130kcal, B o.: 1.59g, T: 10.3g, W o.: 9.08g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 5.92g, T: 1.75g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 399kcal, B o.: 23.71g, T: 7.84g, W o.: 64.85g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g)	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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	**Białko ogółem:**	99.96 g
Tłuszcz:	70.44 g	**Węglowodany ogółem:**	263.67 g
Węglowodany przyswajalne:	183.13 g	**Błonnik pokarmowy:**	44.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.13 g	**Sód:**	3134.54 mg
Sól:	3.8 g		

11.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 19.43g, T: 16.3g, W o.: 53.93g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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: 190kcal, B o.: 11.63g, T: 7.33g, W o.: 21.97g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 718kcal, B o.: 29.82g, T: 29.99g, W o.: 86.63g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Kapuśniak (SEL) (E: 91kcal, B o.: 3.4g, T: 0.61g, W o.: 20.6g)	1 porcja
Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 423kcal, B o.: 21.18g, T: 25.05g, W o.: 27.27g)	1 porcja
Surówka po żydowsku (E: 76kcal, B o.: 2g, T: 4.15g, W o.: 9.24g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 5.92g, T: 1.75g, W o.: 18.79g)

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 żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 19.11g, T: 13.56g, W o.: 50.01g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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:	2016 kcal	**Białko ogółem:**	93.86 g
Tłuszcz:	71.54 g	**Węglowodany ogółem:**	267.03 g
Węglowodany przyswajalne:	205.09 g	**Błonnik pokarmowy:**	41.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.9 g	**Sód:**	2152.29 mg
Sól:	4.58 g		

12.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 16.74g, T: 18g, W o.: 55.26g)

Jaja kurze, na twardo (JAJ) (E: 78kcal, B o.: 6.25g, T: 5.3g, W o.: 0.55g)	50g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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: 221kcal, B o.: 12.33g, T: 9.71g, W o.: 23.94g)

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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 45.22g, T: 26.44g, W o.: 82.35g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa brokułowa (SEL) (E: 184kcal, B o.: 15.06g, T: 2.2g, W o.: 31.79g)	1 porcja
Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) (E: 189kcal, B o.: 22.97g, T: 7.99g, W o.: 6.45g)	1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) (E: 210kcal, B o.: 3.95g, T: 16.07g, W o.: 14.59g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

kefir 1,5% tł. (MLE) (E: 108kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 sztuka (250ml)

16:00 Kolacja (E: 370kcal, B o.: 17.8g, T: 13.28g, W o.: 49.07g)

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 graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	**Białko ogółem:**	107.56 g
Tłuszcz:	74.15 g	**Węglowodany ogółem:**	251.15 g
Węglowodany przyswajalne:	179.28 g	**Błonnik pokarmowy:**	45.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.76 g	**Sód:**	1631.81 mg
Sól:	3.91 g		

13.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 410kcal, B o.: 22.8g, T: 12.69g, W o.: 56.09g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) (E: 85kcal, B o.: 13.69g, T: 0.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 184kcal, B o.: 7g, T: 9.12g, W o.: 20.55g)

Ser gouda (MLE) (E: 48kcal, B o.: 4.19g, T: 3.44g, W o.: 0.02g)	15g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 703kcal, B o.: 37.75g, T: 38.58g, W o.: 54.76g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa rybna (RYB,SEL,MLE) (E: 220kcal, B o.: 10.86g, T: 11.44g, W o.: 20.97g)	1 porcja
Pieczony filet ryby (RYB) (E: 245kcal, B o.: 23.1g, T: 16.8g, W o.: 0.07g)	1 porcja
Surówka - z kiszonej kapusty (E: 110kcal, B o.: 0.55g, T: 10.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja

15:00 Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 7.89g, T: 2.04g, W o.: 19.9g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

16:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 22.41g, T: 12.81g, W o.: 59.87g)

Galaretka rybna (RYB,SEL) (E: 106kcal, B o.: 13.66g, T: 1.12g, W o.: 12.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	**Białko ogółem:**	105.32 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	78.21 g	**Węglowodany ogółem:**	240.45 g
Węglowodany przyswajalne:	188.75 g	**Błonnik pokarmowy:**	38.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.95 g	**Sód:**	1802.37 mg
Sól:	3.4 g		

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Twarożek wiosenny (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona	Jaja kurze, na miękko (JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU)
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 Woda Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) Colesław (MLE)	Zupa grochowa z ogr.ł.p Kasza gryczana Woda Schab duszony w warzywach (SEL) Sałatka wiosenna	Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Pieczony filet ryby (RYB) Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Surówka - z kiszonej kapusty Sałatka z brokułem	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa jarzynowa (SEL) Udka pieczone (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Woda Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z ogórka kiszonego	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty
15:00 Podwieczorek	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**
Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Pomarańcza	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z siemieniem lnianym (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (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 graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
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) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Jaja kurze, na twardo (JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE)
10:00 II śniadanie	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Kapuśniak (SEL) Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Surówka po żydowsku	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa brokułowa (SEL) Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa rybna (RYB,SEL,MLE) Pieczony filet ryby (RYB) Surówka - z kiszonej kapusty
15:00 Podwieczorek	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**
Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	kefir 1,5% tł. (MLE)	Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Galaretka rybna (RYB,SEL) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko