



05.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 435kcal, B o.: 23.22g, T: 13.23g, W o.: 59.47g)

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 z rzodkiewką (MLE) (E: 74kcal, B o.: 12.73g, T: 0.53g, W o.: 4.76g)	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: 186kcal, B o.: 11.45g, T: 7.24g, W o.: 20.89g)

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)
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)

▶ 12:00 Obiad (E: 719kcal, B o.: 42.21g, T: 30.04g, W o.: 76.69g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Kapuśniak (SEL) (E: 78kcal, B o.: 2.93g, T: 0.55g, W o.: 17.7g)	1 porcja
Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) (E: 386kcal, B o.: 31.3g, T: 21.89g, W o.: 17.3g)	1 porcja
Surówka z białej rzepy ze szczypiorkiem (MLE) (E: 127kcal, B o.: 4.74g, T: 7.42g, W o.: 12.17g)	1 porcja
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ 15:00 Podwieczorek (E: 118kcal, B o.: 6.77g, T: 2.46g, W o.: 18.83g)

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)
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: 382kcal, B o.: 17.73g, T: 15.36g, W o.: 47.6g)

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

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:	2008 kcal	Białko ogółem:	108.85 g
Tłuszcz:	71.3 g	Węglowodany ogółem:	252.76 g
Węglowodany przyswajalne:	196.5 g	Błonnik pokarmowy:	39.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.62 g	Sód:	2571.85 mg
Sól:	4.62 g		



06.10.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 19.09g, T: 14.19g, W o.: 54.21g)

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)

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: 209kcal, B o.: 13.75g, T: 7.64g, W o.: 23.86g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g) 2 plastry (40g)

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

Chleb 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: 722kcal, B o.: 30.66g, T: 32.17g, W o.: 82.53g)

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 grochowa z ogr.ł.p (E: 109kcal, B o.: 7.45g, T: 1.54g, W o.: 17.77g) 1 porcja

Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (E: 367kcal, B o.: 16g, T: 24.05g, W o.: 22.22g) 1 porcja

Surówka z białej kapusty (MLE) (E: 118kcal, B o.: 3.97g, T: 6.4g, W o.: 13.02g) 1 porcja

▶ 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: 382kcal, B o.: 17.73g, T: 15.36g, W o.: 47.6g)

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

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:	1983 kcal	Białko ogółem:	90.5 g
Tłuszcz:	72.73 g	Węglowodany ogółem:	260.08 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	196.76 g	Błonnik pokarmowy:	39.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.95 g	Sód:	1573.62 mg
Sól:	3.6 g		



07.10.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 20.85g, T: 14.57g, W o.: 57.2g)

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)
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: 209kcal, B o.: 11.97g, T: 9.44g, W o.: 21.69g)

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

► 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 40.06g, T: 29.87g, W o.: 74.55g)

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
Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 256kcal, B o.: 19.47g, T: 16.58g, W o.: 8.22g)	1 porcja
Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 125kcal, B o.: 2.29g, T: 10.91g, W o.: 5.02g)	1 porcja



▶ 15:00 Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 6.6g, T: 1.41g, W o.: 18.97g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 25kcal, B o.: 4.32g, T: 0.78g, W o.: 0.18g) 1 plaster (20g)

Chleb 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: 411kcal, B o.: 26.88g, T: 12.98g, W o.: 50.64g)

Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) (E: 102kcal, B o.: 18.56g, T: 1.38g, W o.: 4.2g) 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

Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g) 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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Białko ogółem:	113.83 g
Tłuszcz:	71.24 g	Węglowodany ogółem:	252.33 g
Węglowodany przyswajalne:	185.46 g	Błonnik pokarmowy:	45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.95 g	Sód:	1665.19 mg
Sól:	4.06 g		



08.10.2026 (czwartek)

▶ 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)

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: 197kcal, B o.: 13.39g, T: 7.37g, W o.: 21.61g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g)

2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)

1/2 łyżki (10g)

Chleb 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: 699kcal, B o.: 36.9g, T: 28.25g, W o.: 83.62g)

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 dyniowa (SEL, MLE) (E: 161kcal, B o.: 6.39g, T: 3.96g, W o.: 30.63g)

1 porcja

Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) (E: 200kcal, B o.: 23.32g, T: 8.04g, W o.: 8.88g)

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.: 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: 375kcal, B o.: 17.75g, T: 13.52g, W o.: 50.13g)

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)

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:	1974 kcal	Białko ogółem:	100.86 g
Tłuszcz:	70.16 g	Węglowodany ogółem:	257.36 g
Węglowodany przyswajalne:	197.7 g	Błonnik pokarmowy:	46.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.89 g	Sód:	1555.11 mg
Sól:	3.75 g		



09.10.2026 (piątek)

▶ 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: 200kcal, B o.: 7.54g, T: 9.48g, W o.: 23.88g)

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)

Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g) 1/3 sztuki (90g)

▶ 12:00 Obiad (E: 676kcal, B o.: 38.79g, T: 30.63g, W o.: 65.68g)

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: 193kcal, B o.: 11.9g, T: 3.49g, W o.: 31.89g) 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: 116kcal, B o.: 6.96g, T: 1.81g, W o.: 19.72g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 33kcal, B o.: 4.68g, T: 1.18g, W o.: 0.93g)	25g
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.: 22.5g, T: 7.59g, W o.: 69.48g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	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)
Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g)	1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	100.48 g
Tłuszcz:	70.12 g	Węglowodany ogółem:	269.72 g
Węglowodany przyswajalne:	213.15 g	Błonnik pokarmowy:	38.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.89 g	Sód:	1880.68 mg
Sól:	3.58 g		



10.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 20.85g, T: 14.57g, W o.: 57.2g)

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)
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: 186kcal, B o.: 11.45g, T: 7.24g, W o.: 20.89g)**

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)

Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g) 1/2 sztuki (90g)

► 12:00 Obiad (E: 728kcal, B o.: 41.69g, T: 28.29g, W o.: 80.48g)

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)

Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) (E: 183kcal, B o.: 12.69g, T: 5.99g, W o.: 20.13g) 1 porcja

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 287kcal, B o.: 22.41g, T: 13.8g, W o.: 18.45g) 1 porcja

Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (MLE) (E: 130kcal, B o.: 3.35g, T: 8.32g, W o.: 12.38g) 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: 382kcal, B o.: 17.73g, T: 15.36g, W o.: 47.6g)

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

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:	1999 kcal	Białko ogółem:	105.11 g
Tłuszcz:	70.18 g	Węglowodany ogółem:	254.24 g
Węglowodany przyswajalne:	189.23 g	Błonnik pokarmowy:	38.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.29 g	Sód:	1903.99 mg
Sól:	4.32 g		



11.10.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 19.09g, T: 14.19g, W o.: 54.21g)

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)

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: 709kcal, B o.: 40.24g, T: 26.13g, W o.: 83.76g)

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)



Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 177kcal, B o.: 9.46g, T: 2.87g, W o.: 29.36g)	1 porcja
Schab w sosie własnym (GLU) (E: 230kcal, B o.: 21.22g, T: 15g, W o.: 3.58g)	1 porcja
Surówka po żydowsku (E: 96kcal, B o.: 2g, T: 6.4g, W o.: 9.24g)	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: 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:	2031 kcal	Białko ogółem:	111.67 g
Tłuszcz:	70.18 g	Węglowodany ogółem:	255.7 g
Węglowodany przyswajalne:	193.51 g	Błonnik pokarmowy:	36.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.72 g	Sód:	1655.33 mg
Sól:	3.48 g		



12.10.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 19.83g, T: 16.64g, W o.: 57.04g)

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)
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: 699kcal, B o.: 34.65g, T: 28.49g, W o.: 82.13g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Żurek (MLE, SEL) (E: 186kcal, B o.: 5.68g, T: 1.29g, W o.: 40.72g) 1 porcja

Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE, SEL) (E: 257kcal, B o.: 23.62g, T: 15.89g, W o.: 5.95g) 1 porcja

Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 146kcal, B o.: 3.11g, T: 3.33g, W o.: 27.48g) 1 porcja

Salatka wiosenna (E: 110kcal, B o.: 2.24g, T: 7.98g, W o.: 7.98g) 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: 364kcal, B o.: 18.71g, T: 13.22g, W o.: 46.9g)

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

Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g) 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 (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal	Białko ogółem:	98.21 g
Tłuszcz:	70.4 g	Węglowodany ogółem:	256.11 g
Węglowodany przyswajalne:	190.95 g	Błonnik pokarmowy:	39.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g	Sód:	1604.67 mg
Sól:	4.42 g		



13.10.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 19.27g, T: 14.28g, W o.: 55.29g)

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)

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.: 13.21g, T: 7.28g, W o.: 20.53g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 1.6g, W o.: 0g) 2 plastry (40g)

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

Chleb 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: 716kcal, B o.: 29.57g, T: 30.92g, W o.: 86.46g)

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 makaronem (GLU) (E: 135kcal, B o.: 6.5g, T: 1.68g, W o.: 26.94g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) (E: 319kcal, B o.: 18.54g, T: 18.72g, W o.: 19.84g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 134kcal, B o.: 1.29g, T: 10.34g, W o.: 10.16g)	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek (E: 118kcal, B o.: 6.77g, T: 2.46g, W o.: 18.83g)

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)
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: 396kcal, B o.: 20.75g, T: 12.95g, W o.: 53.17g)

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)
Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (E: 159kcal, B o.: 11.86g, T: 10.97g, W o.: 3.4g)	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:	2029 kcal	Białko ogółem:	97.52 g
Tłuszcz:	70.5 g	Węglowodany ogółem:	269.98 g
Węglowodany przyswajalne:	204.17 g	Błonnik pokarmowy:	37.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g	Sód:	2091.88 mg
Sól:	3.83 g		

**14.10.2026 (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)
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: 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: 699kcal, B o.: 38.06g, T: 27.87g, W o.: 79.86g)

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)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 172kcal, B o.: 9.05g, T: 2.09g, W o.: 32.36g)	1 porcja
Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 241kcal, B o.: 24.02g, T: 14.49g, W o.: 4.14g)	1 porcja
Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką (E: 118kcal, B o.: 1.54g, T: 10.19g, W o.: 5.86g)	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: 393kcal, B o.: 21.42g, T: 11.51g, W o.: 55.23g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Fit sałatka gyros z kurczakiem (MLE) (E: 185kcal, B o.: 13.7g, T: 9.98g, W o.: 11.4g)	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:	2001 kcal
Tłuszcz:	67.68 g
Węglowodany przyswajalne:	187.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.99 g
Sól:	5.67 g

Białko ogółem:	105.85 g
Węglowodany ogółem:	261.31 g
Błonnik pokarmowy:	41.41 g
Sód:	2354.91 mg

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Twarożek z rzodkiewką (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	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)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Schab chudy parzony (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) Pomidor	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona
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 Kapuśniak (SEL) Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) Surówka z białej rzepy ze szczypiorkiem (MLE) Woda	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa grochowa z ogr. ł.p Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) Surówka z białej kapusty (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa brokułowa (SEL) Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa dyniowa (SEL, MLE) 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 fileć ryby (RYB) Surówka - z kiszanej kapusty	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (MLE)	Kasza gryczana Woda Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Surówka po żydowsku
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Pomarańcza	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	Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	kefir 1,5% tł. (MLE)
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)

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

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Połudwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	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)
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Połudwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Połudwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Woda Żurek (MLE, SEL) Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) Pieczone ziemniaki w ziołach Sałatka wiosenna	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) Surówka z czerwonej kapusty	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Woda Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w sosie pomidorowym Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką
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	Szynka wieprzowa (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
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Chleb graham (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Fit sałatka gyros z kurczakiem (MLE)
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) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko