



15.10.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 416kcal, B o.: 20.63g, T: 14.32g, W o.: 55.17g)

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)

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: 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: 696kcal, B o.: 32.72g, T: 28.81g, W o.: 83.48g)

Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) (E: 196kcal, B o.: 7.67g, T: 4.88g, W o.: 34.55g) 1 porcja

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 245kcal, B o.: 19.34g, T: 13.11g, W o.: 13.52g) 1 porcja

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

Mizeria (MLE) (E: 127kcal, B o.: 2.47g, T: 10.64g, W o.: 5.89g) 1 porcja

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

▶ 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:	1968 kcal	Białko ogółem:	96.28 g
Tłuszcz:	70.72 g	Węglowodany ogółem:	257.46 g
Węglowodany przyswajalne:	174.18 g	Błonnik pokarmowy:	40.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.23 g	Sód:	2763.55 mg
Sól:	3.34 g		



16.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 405kcal, B o.: 17.08g, T: 18.49g, W o.: 46.69g)

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

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)

▶ 10:00 II śniadanie (E: 205kcal, B o.: 10.83g, T: 7.92g, W o.: 25.34g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g) 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: 713kcal, B o.: 35.05g, T: 30.96g, W o.: 79.91g)

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 ogórkowa z kaszą gryczaną (SEL) (E: 205kcal, B o.: 8.1g, T: 1.76g, W o.: 44.31g) 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: 135kcal, B o.: 0.61g, T: 12.22g, W o.: 6.01g) 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: 415kcal, B o.: 27.31g, T: 13.07g, W o.: 51.72g)

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)

Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) (E: 102kcal, B o.: 18.56g, T: 1.38g, W o.: 4.2g) 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:	2000 kcal	Białko ogółem:	99.54 g
Tłuszcz:	73.81 g	Węglowodany ogółem:	255.54 g
Węglowodany przyswajalne:	196.47 g	Błonnik pokarmowy:	42.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.79 g	Sód:	2355.46 mg
Sól:	3.08 g		



17.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 19.47g, T: 16.37g, W o.: 54.79g)

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)

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: 702kcal, B o.: 26.4g, T: 29.58g, W o.: 90.55g)

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 koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU, MLE) (E: 174kcal, B o.: 6.07g, T: 5.68g, W o.: 27.44g) 1 porcja

Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 296kcal, B o.: 16.5g, T: 13.5g, W o.: 30.79g) 1 porcja

Surówka z ogórka kiszzonego (E: 104kcal, B o.: 0.59g, T: 10.22g, W o.: 2.8g) 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:	1999 kcal	Białko ogółem:	90.3 g
Tłuszcz:	71.11 g	Węglowodany ogółem:	270.73 g
Węglowodany przyswajalne:	201.46 g	Błonnik pokarmowy:	43.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.76 g	Sód:	2892.77 mg
Sól:	4.02 g		



18.10.2026 (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)

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: 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: 725kcal, B o.: 40.19g, T: 27.52g, W o.: 84.55g)

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: 143kcal, B o.: 7.05g, T: 2.2g, W o.: 24.32g) 1 porcja

Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 258kcal, B o.: 21.61g, T: 17.06g, W o.: 5.63g) 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: 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: 392kcal, B o.: 19.07g, T: 14.28g, W o.: 51.48g)

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)

Twarożek wiosenny (MLE) (E: 79kcal, B o.: 10.32g, T: 2.59g, W o.: 3.96g) 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:

2010 kcal

Białko ogółem:

105.09 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	69.74 g	Węglowodany ogółem:	258.92 g
Węglowodany przyswajalne:	195.29 g	Błonnik pokarmowy:	40.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.56 g	Sód:	1512.61 mg
Sól:	3.57 g		



19.10.2026 (poniedziałek)

► 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: 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: 722kcal, B o.: 39.87g, T: 27.2g, W o.: 84.59g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 178kcal, B o.: 8.02g, T: 2g, W o.: 36.3g)	1 porcja
Pełnoziarnista zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE) (E: 544kcal, B o.: 31.85g, T: 25.2g, W o.: 48.29g)	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: 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)

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:	1994 kcal	Białko ogółem:	105.51 g
Tłuszcz:	71.11 g	Węglowodany ogółem:	251.03 g
Węglowodany przyswajalne:	153.63 g	Błonnik pokarmowy:	39.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.11 g	Sód:	1384.72 mg
Sól:	3.04 g		

**20.10.2026 (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)

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: 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: 755kcal, B o.: 34.87g, T: 33.54g, W o.: 82.34g)

Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE,SEL) (E: 158kcal, B o.: 11.35g, T: 6.23g, W o.: 16.57g) 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)

Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 356kcal, B o.: 19.14g, T: 16.98g, W o.: 31.15g) 1 porcja

Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką (E: 113kcal, B o.: 1.14g, T: 10.15g, W o.: 5.1g) 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: 429kcal, B o.: 24.9g, T: 13.7g, W o.: 55.51g)

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)

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:	2081 kcal	Białko ogółem:	105.78 g
Tłuszcz:	75.27 g	Węglowodany ogółem:	261.82 g
Węglowodany przyswajalne:	197.59 g	Błonnik pokarmowy:	42.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.58 g	Sód:	2186.61 mg
Sól:	5.29 g		



21.10.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 20.45g, T: 14.23g, W o.: 54.09g)

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)
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: 201kcal, B o.: 10.63g, T: 8.28g, W o.: 23.86g)

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

► 12:00 Obiad (E: 741kcal, B o.: 39.2g, T: 29.42g, W o.: 86.26g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) (E: 193kcal, B o.: 11.49g, T: 1.43g, W o.: 37.22g)	1 porcja
Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) (E: 268kcal, B o.: 22.5g, T: 16.76g, W o.: 6.91g)	1 porcja
Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 146kcal, B o.: 3.11g, T: 3.33g, W o.: 27.48g)	1 porcja
Colesław (MLE) (E: 134kcal, B o.: 2.1g, T: 7.9g, W o.: 14.65g)	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: 415kcal, B o.: 22.9g, T: 13.91g, W o.: 54.63g)**

Galaretką drobiowa (SEL) (E: 146kcal, B o.: 14.26g, T: 7.21g, W o.: 7.11g) 1 porcja

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

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: 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:	2071 kcal	Białko ogółem:	107.73 g
Tłuszcz:	69.86 g	Węglowodany ogółem:	273.51 g
Węglowodany przyswajalne:	202.78 g	Błonnik pokarmowy:	43.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.6 g	Sód:	2639.32 mg
Sól:	3.86 g		

**22.10.2026 (czwartek)**▶ **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: 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: 730kcal, B o.: 39.2g, T: 29.84g, W o.: 82.76g)

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)

Kapuśniak (SEL) (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g)

1 porcja

Udka pieczone (MLE) (E: 274kcal, B o.: 27.42g, T: 15.92g, W o.: 5.24g)

1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) (E: 183kcal, B o.: 3.95g, T: 13.07g, W o.: 14.59g)

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: 360kcal, B o.: 17.35g, T: 13.18g, W o.: 47.02g)

Polędwica sopočka (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:	1991 kcal	Białko ogółem:	99.04 g
Tłuszcz:	70.4 g	Węglowodany ogółem:	260.31 g
Węglowodany przyswajalne:	202.31 g	Błonnik pokarmowy:	42.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.26 g	Sód:	1732.75 mg
Sól:	4.26 g		



23.10.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 413kcal, B o.: 22.9g, T: 12.72g, W o.: 56.73g)

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: 88kcal, B o.: 13.79g, T: 0.76g, W o.: 6.96g)	1 porcja

► 10:00 II śniadanie (E: 200kcal, B o.: 8.39g, T: 10.26g, W o.: 20.55g)

Ser gouda (MLE) (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	20g
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: 724kcal, B o.: 35.4g, T: 31.22g, W o.: 82.62g)

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: 241kcal, B o.: 8.51g, T: 4.08g, W o.: 48.83g)	1 porcja
Pieczony filec 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: 109kcal, B o.: 6.02g, T: 1.57g, W o.: 19.53g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g)	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: 390kcal, B o.: 22.83g, T: 12.12g, W o.: 51.04g)

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 jajeczna (JAJ, MLE) (E: 165kcal, B o.: 14.3g, T: 10.41g, W o.: 3.52g)

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:	2004 kcal
Tłuszcz:	70.86 g
Węglowodany przyswajalne:	188.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.07 g
Sól:	4.77 g

Białko ogółem:	103.01 g
Węglowodany ogółem:	259.75 g
Błonnik pokarmowy:	44.33 g
Sód:	2389.25 mg



24.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 412kcal, B o.: 20.45g, T: 14.23g, W o.: 54.09g)

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)

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: 727kcal, B o.: 38.73g, T: 27.91g, W o.: 84.63g)

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: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 276kcal, B o.: 25.93g, T: 13.48g, W o.: 12.59g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 143kcal, B o.: 1.29g, T: 11.34g, 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: 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:	2009 kcal	Białko ogółem:	103.14 g
-----------------------	-----------	----------------	----------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.53 g	Węglowodany ogółem:	258.65 g
Węglowodany przyswajalne:	191.75 g	Błonnik pokarmowy:	38.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.91 g	Sód:	1702.46 mg
Sól:	3.95 g		

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (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) 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)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (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
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Ser twarogowy, półtłusty (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) Ogórek	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) Ogórek	Szynka z kurczaka (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
Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria (MLE) Woda	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną (SEL) Pieczony filet ryby (RYB) Surówka - z kiszonej kapusty	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU, MLE) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego	Kasza gryczana Woda Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z białej kapusty (MLE)	Woda Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Pełnoziarnista zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE)	Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE, SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką	Woda Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Pieczzone ziemniaki w ziołach Colesław (MLE)
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	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	kefir 1,5% tł. (MLE)	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
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z siemieniem lnianym (MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek wiosenny (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) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznicza na parze (JAJ, MLE)	Galaretką drobiowa (SEL) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru

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

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona 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)	Schab wędzony (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
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) Ogórek	Poławdwa sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Kapuśniak (SEL) Udka pieczone (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa dyniowa (SEL, MLE) Pieczony filet ryby (RYB) Surówka - z kiszanej kapusty	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Woda Zupa jarzynowa (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Pomarańcza	Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Poławdwa sopocka (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 Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
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