



25.09.2026 (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: 218kcal, B o.: 12.7g, T: 8.39g, W o.: 25.71g)

Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g)	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)
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

▶ 12:00 Obiad (E: 706kcal, B o.: 31.66g, T: 23.13g, W o.: 98.7g)

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)
Żurek (MLE, SEL) (E: 183kcal, B o.: 5.52g, T: 1.26g, W o.: 39.95g)	1 porcja
Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) (E: 285kcal, B o.: 22.35g, T: 11.53g, W o.: 25.03g)	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: 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: 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:	2048 kcal	Białko ogółem:	101.93 g
Tłuszcz:	69.8 g	Węglowodany ogółem:	271.31 g
Węglowodany przyswajalne:	206.32 g	Błonnik pokarmowy:	35.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14 g	Sód:	2112.06 mg
Sól:	4.87 g		



26.09.2026 (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: 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: 737kcal, B o.: 47.32g, T: 30.37g, W o.: 70.53g)

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)



Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) (E: 225kcal, B o.: 14.42g, T: 6.29g, W o.: 27.79g)	1 porcja
Udka pieczone (MLE) (E: 274kcal, B o.: 27.42g, T: 15.92g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Sałatka 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: 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: 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:	110.88 g
Tłuszcz:	72.28 g	Węglowodany ogółem:	244.51 g
Węglowodany przyswajalne:	172.98 g	Błonnik pokarmowy:	38.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.38 g	Sód:	1474.26 mg
Sól:	3.58 g		



27.09.2026 (niedziela)

▶ 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: 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: 706kcal, B o.: 33.45g, T: 28.58g, W o.: 82.01g)

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)

Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 173kcal, B o.: 7.95g, T: 2.37g, W o.: 31.18g) 1 porcja

Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) (E: 261kcal, B o.: 21.46g, T: 14.89g, W o.: 10.53g) 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: 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: 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

► 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:	102.93 g
Tłuszcz:	68.27 g	Węglowodany ogółem:	262.45 g
Węglowodany przyswajalne:	197.33 g	Błonnik pokarmowy:	38.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.1 g	Sód:	2656.75 mg
Sól:	3.49 g		

**28.09.2026 (poniedziałek)****► 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: 723kcal, B o.: 31.56g, T: 30.46g, W o.: 89.6g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną (SEL) (E: 158kcal, B o.: 6.81g, T: 1.61g, W o.: 34.02g)

1 porcja

Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) (E: 256kcal, B o.: 19.18g, T: 15.1g, W o.: 11.96g)

1 porcja

Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 155kcal, B o.: 3.11g, T: 4.32g, W o.: 27.48g)

1 porcja

Colesław (MLE) (E: 154kcal, B o.: 2.46g, T: 9.43g, W o.: 16.14g)

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: 367kcal, B o.: 18.75g, T: 13.29g, W o.: 47.76g)

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)

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: 1995 kcal

Tłuszcz: 72.37 g

Węglowodany przyswajalne: 193.09 g

Białko ogółem: 95.12 g

Węglowodany ogółem: 263.58 g

Błonnik pokarmowy: 45.22 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.5 g	Sód:	2604.49 mg
Sól:	3.43 g		



29.09.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 19.63g, T: 14.55g, W o.: 57.54g)

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
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 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: 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: 702kcal, B o.: 37.83g, T: 30.55g, W o.: 74.53g)

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 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: 281kcal, B o.: 24.79g, T: 17.18g, W o.: 6.91g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (E: 127kcal, B o.: 2.47g, T: 10.64g, W o.: 5.89g)	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: 397kcal, B o.: 23.16g, T: 13.19g, W o.: 50.29g)

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)

Twarożek z siemieniem lnianym (MLE) (E: 88kcal, B o.: 14.84g, T: 1.59g, W o.: 3.85g) 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:	2018 kcal	Białko ogółem:	106.32 g
Tłuszcz:	70.34 g	Węglowodany ogółem:	258.46 g
Węglowodany przyswajalne:	186.46 g	Błonnik pokarmowy:	37.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.22 g	Sód:	3003.01 mg
Sól:	3.44 g		



30.09.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 19.29g, T: 16.28g, W o.: 53.71g)

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)

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: 712kcal, B o.: 27.8g, T: 28.55g, W o.: 90.01g)

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 kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 135kcal, B o.: 6.42g, T: 1.7g, W o.: 26.36g) 1 porcja

Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) (E: 331kcal, B o.: 16.93g, T: 20.55g, W o.: 17.45g) 1 porcja

Tarkowana świeża marchew (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 5.2g, W o.: 8.7g) 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.: 22.9g, T: 13.91g, W o.: 54.63g)

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

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 90g

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

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:	2024 kcal	Białko ogółem:	93.01 g
Tłuszcz:	69.75 g	Węglowodany ogółem:	274.09 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	211.53 g	Błonnik pokarmowy:	44.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.85 g	Sód:	1699.99 mg
Sól:	3.5 g		



01.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 408kcal, B o.: 20.28g, T: 14.01g, W o.: 55.95g)

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
Papryka czerwona (E: 58kcal, B o.: 2.34g, T: 0.9g, W o.: 11.88g)	3/4 sztuki (180g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 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: 749kcal, B o.: 35.86g, T: 28.49g, W o.: 87.28g)

Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną (E: 147kcal, B o.: 5.71g, T: 2.05g, W o.: 25.69g)	1 porcja
Pełnoziarnista zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE) (E: 602kcal, B o.: 30.15g, T: 26.44g, W o.: 61.59g)	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: 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)

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:	2002 kcal	Białko ogółem:	98.85 g
Tłuszcz:	69.84 g	Węglowodany ogółem:	260.01 g
Węglowodany przyswajalne:	160.73 g	Błonnik pokarmowy:	41.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.27 g	Sód:	1408.51 mg
Sól:	3.12 g		



02.10.2026 (piątek)

► 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: 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: 674kcal, B o.: 31.44g, T: 28.01g, W o.: 79.21g)

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: 228kcal, B o.: 12.25g, T: 1.47g, W o.: 45.42g)	1 porcja
Pieczony fileć ryby (RYB) (E: 208kcal, B o.: 15.4g, T: 16.2g, 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: 402kcal, B o.: 23.19g, T: 12.39g, W o.: 53.29g)

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: 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:	1993 kcal	Białko ogółem:	97.32 g
Tłuszcz:	70.49 g	Węglowodany ogółem:	260.53 g
Węglowodany przyswajalne:	195.88 g	Błonnik pokarmowy:	41.46 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.39 g	Sód:	2000.59 mg
Sól:	3.81 g		



03.10.2026 (sobota)

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

► 12:00 Obiad (E: 706kcal, B o.: 27.17g, T: 27.29g, W o.: 98.53g)

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 koperkowa z makaronem (SEL, GLU) (E: 158kcal, B o.: 5.92g, T: 5.58g, W o.: 24.24g)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 299kcal, B o.: 15.34g, T: 11.3g, W o.: 39.02g)	1 porcja
Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 121kcal, B o.: 2.67g, T: 10.23g, W o.: 5.75g)	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: 367kcal, B o.: 18.75g, T: 13.29g, W o.: 47.76g)

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)

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:	2004 kcal	Białko ogółem:	93.29 g
Tłuszcz:	70.84 g	Węglowodany ogółem:	271.39 g
Węglowodany przyswajalne:	195.31 g	Błonnik pokarmowy:	44.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.13 g	Sód:	1561.94 mg
Sól:	3.75 g		



04.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 19.63g, T: 14.55g, W o.: 57.54g)

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)

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)

Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g) 1 kromka (35g)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 746kcal, B o.: 40.85g, T: 29.13g, W o.: 87.79g)

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)

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 130kcal, B o.: 7.01g, T: 1.66g, W o.: 23.61g) 1 porcja

Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 292kcal, B o.: 22.31g, T: 19.21g, W o.: 9.58g) 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: 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)

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:	2022 kcal
Tłuszcz:	71.06 g
Węglowodany przyswajalne:	191.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.37 g
Sól:	3.58 g

Białko ogółem:	104.95 g
Węglowodany ogółem:	261.75 g
Błonnik pokarmowy:	43.25 g
Sód:	1519.21 mg

piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	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 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)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona 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 Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
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) Pomidor	Schab chudy parzony (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) Papryka czerwona	Szynka z kurczaka (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) Papryka czerwona	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Żurek (MLE, SEL) Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) Surówka - z kiszanej kapusty	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) Udka pieczone (MLE) Sałatka wiosenna	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Woda Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) Surówka z ogórka kiszanego	Woda Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną (SEL) Pieczony filet z piersi z kurczaka w marynacie (GLU) Pieczone ziemniaki w ziołach Colesław (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Mizeria (MLE)	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Woda Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Pulpeciki w sosie pomidorowym (MLE, GLU) Tarkowana świeża marchew	Woda Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną Pełnoziarnista zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
kefir 1,5% tł. (MLE)	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	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
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
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) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	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) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Twarożek z siemieniem lnianym (MLE)	Galełka drobiowa (SEL) Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pomidor 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

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

piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Twarożek wiosenny (MLE) 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)	Poładwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	Poładwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Masło roślinne Papryka czerwona	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Chleb żytni razowy (GLU) Masło roślinne Pomidor
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Pieczony filet ryby (RYB) Surówka - z kiszanej kapusty	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Różyczki kalafiora z natką pietruszki	Kasza gryczana Woda Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z białej kapusty (MLE)
15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek	15:00 Podwieczorek
Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Chleb żytni razowy (GLU) Ogórek	kefir 1,5% tł. (MLE)	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
Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Schab wędzony (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) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko