25.10.2026 (niedziela)

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: 221kcal, B o.: 12.33g, T: 9.71g, W o.: 23.94g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Chleb żytni razowy (GLU) (E: 79kcal, B o.: 2.07g, T: 0.6g, W o.: 17.92g)	1 kromka (35g)
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)

12:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 43.58g, T: 25.1g, W o.: 84.09g)

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)
Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) (E: 167kcal, B o.: 11.01g, T: 4.97g, W o.: 20.13g)	1 porcja
Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 260kcal, B o.: 24.01g, T: 13.07g, W o.: 13.68g)	1 porcja
Tarkowana świeża marchew (E: 78kcal, B o.: 1g, T: 5.2g, W o.: 8.7g)	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: 401kcal, B o.: 19.29g, T: 17g, W o.: 46.8g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 27kcal, B o.: 5g, T: 0.8g, W o.: 0.12g)	1 plaster (20g)
Ser gouda (MLE) (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	20g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	**Białko ogółem:**	108.34 g
Tłuszcz:	70.45 g	**Węglowodany ogółem:**	264.61 g
Węglowodany przyswajalne:	199.76 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.82 g	**Sód:**	1740.93 mg
Sól:	3.79 g		

26.10.2026 (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: 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.: 38.55g, T: 28.36g, W o.: 83.36g)

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: 220kcal, B o.: 14.14g, T: 2.12g, W o.: 42.28g)	1 porcja
Schab w sosie własnym (GLU) (E: 226kcal, B o.: 18.93g, T: 15.58g, W o.: 3.58g)	1 porcja
Sałatka wiosenna (E: 132kcal, B o.: 2.24g, T: 10.48g, W o.: 7.98g)	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: 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:	2034 kcal	**Białko ogółem:**	110.2 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	70.09 g	**Węglowodany ogółem:**	262.44 g
Węglowodany przyswajalne:	200.96 g	**Błonnik pokarmowy:**	46.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.57 g	**Sód:**	1610.33 mg
Sól:	3.95 g		

27.10.2026 (wtorek)

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: 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: 699kcal, B o.: 28g, T: 29.36g, W o.: 81.9g)

Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną (E: 173kcal, B o.: 6.29g, T: 4.55g, W o.: 25.94g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (E: 366kcal, B o.: 17.88g, T: 22.41g, W o.: 23.64g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Woda (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Surówka z ogórka kiszonego (E: 32kcal, B o.: 0.59g, T: 2.22g, 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: 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:	1971 kcal	**Białko ogółem:**	91.56 g
Tłuszcz:	71.27 g	**Węglowodany ogółem:**	255.88 g
Węglowodany przyswajalne:	201.21 g	**Błonnik pokarmowy:**	37.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.65 g	**Sód:**	2672.35 mg
Sól:	3.45 g		

28.10.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 19.46g, T: 16.34g, W o.: 54.6g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
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: 718kcal, B o.: 41.6g, T: 25.87g, W o.: 86.25g)

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: 148kcal, B o.: 4.76g, T: 1.22g, W o.: 31.75g)	1 porcja
Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) (E: 312kcal, B o.: 30.25g, T: 16.15g, W o.: 12.6g)	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: 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: 420kcal, B o.: 21.47g, T: 15.14g, W o.: 54.87g)

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 ziołami (MLE) (E: 95kcal, B o.: 12.36g, T: 3.18g, W o.: 5.1g)	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:	2034 kcal	**Białko ogółem:**	108.93 g
Tłuszcz:	68.99 g	**Węglowodany ogółem:**	264.68 g
Węglowodany przyswajalne:	200.19 g	**Błonnik pokarmowy:**	41.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.25 g	**Sód:**	2314.08 mg
Sól:	5.07 g		

29.10.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 425kcal, B o.: 21.06g, T: 14.84g, W o.: 55.08g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 27kcal, B o.: 5g, T: 0.8g, W o.: 0.12g)	1 plaster (20g)
Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	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)
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: 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: 705kcal, B o.: 39.12g, T: 28.71g, W o.: 80.95g)

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
Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 263kcal, B o.: 24.02g, T: 16.98g, W o.: 4.15g)	1 porcja
Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 146kcal, B o.: 3.11g, T: 3.33g, W o.: 27.48g)	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: 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: 194kcal, B o.: 7.95g, T: 2.61g, W o.: 35.7g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	**Białko ogółem:**	103.77 g
Tłuszcz:	70.87 g	**Węglowodany ogółem:**	262.34 g
Węglowodany przyswajalne:	208.15 g	**Błonnik pokarmowy:**	40.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.92 g	**Sód:**	1743.99 mg
Sól:	4.14 g		

30.10.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 384kcal, B o.: 21.44g, T: 12.15g, W o.: 51.42g)

Twarożek z rzodkiewką (MLE) (E: 74kcal, B o.: 12.73g, T: 0.53g, W o.: 4.76g)	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)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 II śniadanie (E: 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 (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: 721kcal, B o.: 34.75g, T: 28.61g, W o.: 86.33g)

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: 118kcal, B o.: 7.64g, T: 1.55g, W o.: 19.82g)	1 porcja
Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) (E: 347kcal, B o.: 23.32g, T: 14.72g, W o.: 32.79g)	1 porcja
Surówka - z kiszonej kapusty (E: 128kcal, B o.: 0.55g, T: 12.16g, 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: 410kcal, B o.: 20.18g, T: 12.67g, W o.: 59.66g)

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)
Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 141kcal, B o.: 11.54g, T: 5.97g, W o.: 12.14g)	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:	1992 kcal	**Białko ogółem:**	97.4 g
Tłuszcz:	67.45 g	**Węglowodany ogółem:**	270.1 g
Węglowodany przyswajalne:	203.73 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.19 g	**Sód:**	2071.42 mg
Sól:	4.12 g		

31.10.2026 (sobota)

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: 730kcal, B o.: 34.97g, T: 30.65g, W o.: 86.69g)

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: 149kcal, B o.: 6.32g, T: 1.51g, W o.: 32.05g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) (E: 243kcal, B o.: 21.46g, T: 12.89g, W o.: 10.53g)	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: 392kcal, B o.: 23.71g, T: 14.02g, W o.: 47.02g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 82kcal, B o.: 15g, T: 2.4g, W o.: 0.36g)	3 plastry (60g)
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: 123kcal, B o.: 7.11g, T: 2.61g, W o.: 18.39g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 78kcal, B o.: 6.75g, T: 2.25g, W o.: 7.5g)	150g
Jabłko (E: 45kcal, B o.: 0.36g, T: 0.36g, W o.: 10.89g)	1/2 sztuki (90g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	**Białko ogółem:**	103.17 g
Tłuszcz:	73 g	**Węglowodany ogółem:**	249.9 g
Węglowodany przyswajalne:	192.16 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.89 g	**Sód:**	2048.99 mg
Sól:	3.63 g		

01.11.2026 (niedziela)

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

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja

10:00 II śniadanie (E: 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: 748kcal, B o.: 36.96g, T: 28.01g, W o.: 95.2g)

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 koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU, MLE) (E: 155kcal, B o.: 5.46g, T: 4.69g, W o.: 24.95g)	1 porcja
Meksykański kociołek z kurczakiem (E: 273kcal, B o.: 22.7g, T: 11.3g, W o.: 23.38g)	1 porcja
Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką (E: 114kcal, B o.: 1.24g, T: 10.16g, W o.: 5.29g)	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: 406kcal, B o.: 20.44g, T: 15.17g, W o.: 50.92g)

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)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (E: 137kcal, B o.: 11.8g, T: 8.47g, W o.: 3.4g)	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:	2066 kcal	**Białko ogółem:**	103.81 g
Tłuszcz:	71.55 g	**Węglowodany ogółem:**	273.2 g
Węglowodany przyswajalne:	201.97 g	**Błonnik pokarmowy:**	45.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.28 g	**Sód:**	2465.7 mg
Sól:	4.82 g		

02.11.2026 (poniedziałek)

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: 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: 685kcal, B o.: 35.17g, T: 27.35g, W o.: 80.53g)

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: 185kcal, B o.: 7.84g, T: 2.59g, W o.: 36.58g)	1 porcja
Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 245kcal, B o.: 21.62g, T: 13.94g, W o.: 8.54g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (E: 127kcal, B o.: 2.47g, T: 10.64g, W o.: 5.89g)	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: 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: 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:	1982 kcal	**Białko ogółem:**	99.93 g
Tłuszcz:	71.58 g	**Węglowodany ogółem:**	253.03 g
Węglowodany przyswajalne:	165.72 g	**Błonnik pokarmowy:**	33.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.81 g	**Sód:**	2070.48 mg
Sól:	3.02 g		

03.11.2026 (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: 208kcal, B o.: 11.81g, T: 9.51g, W o.: 21.3g)

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: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)

12:00 Obiad (E: 715kcal, B o.: 26.3g, T: 30.23g, W o.: 90.34g)

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)
Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 134kcal, B o.: 3.87g, T: 1.02g, W o.: 27.98g)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 332kcal, B o.: 16.52g, T: 18.8g, W o.: 27.09g)	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: 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:	2008 kcal	**Białko ogółem:**	93.75 g
Tłuszcz:	69.93 g	**Węglowodany ogółem:**	270.23 g
Węglowodany przyswajalne:	202.43 g	**Błonnik pokarmowy:**	43.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.87 g	**Sód:**	1911.76 mg
Sól:	4.45 g		

niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) 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) Papryka czerwona 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)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Ogórek Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Twarożek z rzodkiewką (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) Papryka czerwona 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) Papryka czerwona	Schab chudy parzony (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) Pomidor	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) Pomidor	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb żytni razowy Papryka czerwona	Polędwica 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**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kasza gryczana Woda Rosół z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Tarkowana świeża marchew	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa brokułowa (SEL) Schab w sosie własnym (GLU) Sałatka wiosenna	Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Surówka z ogórka kiszonego	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Żurek (MLE, SEL) Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (MLE)	Woda Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Schab duszony w sosie pomidorowym Pieczone ziemniaki w ziołach Surówka z białej kapusty (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa grochowa z ogr.ł.p Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) Surówka - z kiszonej kapusty	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną (SEL) Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (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	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	Schab chudy parzony (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

niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	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) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z ziołami (MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Masło roślinne Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Schab wędzony (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**	**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

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) 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) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE)
10:00 II śniadanie	**10:00 II śniadanie**	**10:00 II śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Szynka z kurczaka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Pomidor	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb żytni razowy (GLU) Papryka czerwona
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kasza gryczana Woda Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU, MLE) Meksykański kociołek z kurczakiem Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) Mizeria (MLE)	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Różyczki kalafiora z natką pietruszki
15:00 Podwieczorek	**15:00 Podwieczorek**	**15:00 Podwieczorek**
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
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne 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	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