04.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 28.43g, T: 20.62g, W o.: 79.23g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 175kcal, B o.: 9g, T: 4.32g, W o.: 25.3g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 43.13g, T: 24.14g, W o.: 115.54g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) (E: 222kcal, B o.: 12.36g, T: 1.53g, W o.: 44.06g)	1 porcja
Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) (E: 239kcal, B o.: 23.64g, T: 13.96g, W o.: 6.03g)	1 porcja
Colesław (MLE) (E: 140kcal, B o.: 2.37g, T: 7.94g, W o.: 16.26g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 17.94g, T: 13.38g, W o.: 55.5g)

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 baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	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:	2002 kcal	**Białko ogółem:**	97.45 g
Tłuszcz:	60.75 g	**Węglowodany ogółem:**	285.97 g
Węglowodany przyswajalne:	220.37 g	**Glukoza:**	16.22 g
Błonnik pokarmowy:	40.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.37 g
Sód:	1556.14 mg	**Sól:**	3.01 g

05.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 28.81g, T: 19.96g, W o.: 82.68g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	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
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 154kcal, B o.: 9.17g, T: 4.85g, W o.: 18.52g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 46.99g, T: 24.06g, W o.: 110.14g)

Zupa grochowa z ogr.ł.p (E: 187kcal, B o.: 12.44g, T: 1.95g, W o.: 32.22g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 203kcal, B o.: 23.23g, T: 9.24g, W o.: 8.69g)	1 porcja
Sałatka wiosenna (E: 132kcal, B o.: 2.24g, T: 10.48g, W o.: 7.98g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

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

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal	**Białko ogółem:**	100.62 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.17 g	**Węglowodany ogółem:**	269.12 g
Węglowodany przyswajalne:	189.31 g	**Glukoza:**	11.88 g
Błonnik pokarmowy:	39.66 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.88 g
Sód:	1155.47 mg	**Sól:**	2.79 g

06.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 27.86g, T: 24.9g, W o.: 79.89g)

Ser gouda (MLE) (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	30g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)
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
Owsianka na mleku (MLE, GLU) (E: 167kcal, B o.: 8.5g, T: 5.04g, W o.: 22.68g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 39.59g, T: 25.76g, W o.: 114.85g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 200kcal, B o.: 8.69g, T: 1.95g, W o.: 41.21g)	1 porcja
Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) (E: 307kcal, B o.: 22.22g, T: 17.39g, W o.: 17.84g)	1 porcja
Sałatka z brokułem (E: 87kcal, B o.: 3.92g, T: 5.71g, W o.: 6.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 399kcal, B o.: 19.51g, T: 14.07g, W o.: 49.59g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Placuszki twarogowo -bananowe z nutą cynamonu (JAJ,GLU,MLE) (E: 399kcal, B o.: 19.26g, T: 14.07g, W o.: 49.59g)	1 porcja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	**Białko ogółem:**	94.43 g
Tłuszcz:	67.7 g	**Węglowodany ogółem:**	273.61 g
Węglowodany przyswajalne:	179.78 g	**Glukoza:**	18.35 g
Błonnik pokarmowy:	43.95 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.43 g
Sód:	1533.81 mg	**Sól:**	3.1 g

07.11.2026 (sobota)

07:00 Śniadanie (E: 615kcal, B o.: 28.21g, T: 18.88g, W o.: 85.69g)

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 baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	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
Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 50.42g, T: 29.49g, W o.: 95.46g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g)	1 porcja
Udka pieczone (MLE) (E: 353kcal, B o.: 35.82g, T: 21.02g, W o.: 5.24g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) (E: 118kcal, B o.: 1.78g, T: 5.77g, W o.: 16.65g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 17.44g, 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)

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:**	104.02 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.27 g	**Węglowodany ogółem:**	263.59 g
Węglowodany przyswajalne:	199.95 g	**Glukoza:**	14.15 g
Błonnik pokarmowy:	33.87 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.6 g
Sód:	1483.47 mg	**Sól:**	3.66 g

08.11.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 596kcal, B o.: 27.67g, T: 18.68g, W o.: 83.71g)

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
Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 803kcal, B o.: 40.33g, T: 25.44g, W o.: 110.63g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)	50g
Rosół z ryżem i warzywami (SEL) (E: 181kcal, B o.: 8.36g, T: 3.61g, W o.: 30.26g)	1 porcja
Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 287kcal, B o.: 25.06g, T: 15.07g, W o.: 12.59g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 90kcal, B o.: 1.94g, T: 5.13g, W o.: 10.61g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 438kcal, B o.: 23.37g, T: 13.25g, W o.: 58.75g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	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:	2005 kcal	**Białko ogółem:**	98.84 g
Tłuszcz:	60.34 g	**Węglowodany ogółem:**	282.37 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	233.72 g	**Glukoza:**	10.91 g
Błonnik pokarmowy:	33.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.97 g
Sód:	1495.92 mg	**Sól:**	3.49 g

09.11.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 619kcal, B o.: 29.93g, T: 19.05g, W o.: 83.67g)

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: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
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
Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU) (E: 183kcal, B o.: 10.25g, T: 5g, W o.: 24.33g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 791kcal, B o.: 43.15g, T: 25.17g, W o.: 106.63g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) (E: 135kcal, B o.: 6.5g, T: 1.68g, W o.: 26.94g)	1 porcja
Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) (E: 374kcal, B o.: 29.38g, T: 17.7g, W o.: 24.34g)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 77kcal, B o.: 2.51g, T: 5.08g, W o.: 6.16g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

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:	1998 kcal	**Białko ogółem:**	99.12 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.46 g	**Węglowodany ogółem:**	275.85 g
Węglowodany przyswajalne:	192.45 g	**Glukoza:**	16.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.68 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.38 g
Sód:	1817.67 mg	**Sól:**	3.16 g

10.11.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 30.33g, T: 19.76g, W o.: 81.82g)

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
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 201kcal, B o.: 11.2g, T: 5.5g, W o.: 26.75g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 802kcal, B o.: 38.92g, T: 30.79g, W o.: 101.68g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
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: 301kcal, B o.: 25.24g, T: 17.23g, W o.: 11.2g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 130kcal, B o.: 1.59g, T: 10.3g, W o.: 9.08g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 427kcal, B o.: 19.38g, T: 9.71g, W o.: 69.18g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Sałatka warstwowa ze śledzi i warzyw (RYB, MLE) (E: 198kcal, B o.: 12.83g, T: 8.36g, W o.: 19.86g)	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:	2035 kcal	**Białko ogółem:**	96.58 g
Tłuszcz:	62.87 g	**Węglowodany ogółem:**	288.38 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	197.98 g	**Glukoza:**	15.05 g
Błonnik pokarmowy:	39.01 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.08 g
Sód:	5759.86 mg	**Sól:**	10.4 g

11.11.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 27.3g, T: 21.54g, W o.: 82.86g)

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 baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Owsianka na mleku (MLE, GLU) (E: 177kcal, B o.: 9.18g, T: 5.44g, W o.: 23.66g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 794kcal, B o.: 36.54g, T: 25.44g, W o.: 117.32g)

Kapuśniak (SEL) (E: 130kcal, B o.: 4.44g, T: 0.7g, W o.: 30.15g)	1 porcja
Dietetyczna fasolka po bretońsku (E: 483kcal, B o.: 26.84g, T: 23.44g, W o.: 45.58g)	1 porcja
Chleb graham (GLU) (E: 104kcal, B o.: 3.74g, T: 0.77g, W o.: 21.92g)	45g
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

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:	1991 kcal	**Białko ogółem:**	90.9 g
Tłuszcz:	63.15 g	**Węglowodany ogółem:**	285.89 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	229.77 g	**Glukoza:**	15.19 g
Błonnik pokarmowy:	42.75 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.48 g
Sód:	1629.04 mg	**Sól:**	3.91 g

12.11.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 26.32g, T: 22.98g, W o.: 80.36g)

Jaja kurze, na twardo (JAJ) (E: 78kcal, B o.: 6.25g, T: 5.3g, W o.: 0.55g)	50g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE) (E: 182kcal, B o.: 9.58g, T: 4.98g, W o.: 25.1g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 822kcal, B o.: 44.94g, T: 27.88g, W o.: 109.35g)

Zupa brokułowa (SEL) (E: 201kcal, B o.: 13.12g, T: 1.76g, W o.: 38.15g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) (E: 206kcal, B o.: 23.11g, T: 9.34g, W o.: 7.42g)	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
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 381kcal, B o.: 16.18g, T: 13g, W o.: 52.51g)

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 baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
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:	1992 kcal	**Białko ogółem:**	94.91 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.83 g	**Węglowodany ogółem:**	271.5 g
Węglowodany przyswajalne:	202.69 g	**Glukoza:**	15.69 g
Błonnik pokarmowy:	43.23 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.88 g
Sód:	1546.68 mg	**Sól:**	3.72 g

13.11.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 30.74g, T: 17.26g, W o.: 92.6g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)
Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) (E: 85kcal, B o.: 13.69g, T: 0.73g, W o.: 6.32g)	1 porcja
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Ryż na mleku (MLE) (E: 156kcal, B o.: 7.37g, T: 3.74g, W o.: 23.83g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 803kcal, B o.: 28.48g, T: 30.65g, W o.: 111.77g)

Zupa rybna (RYB,SEL,MLE) (E: 175kcal, B o.: 10.86g, T: 6.44g, W o.: 20.97g)	1 porcja
Kopytka z sosem pieczarkowym (GLU,JAJ, MLE) (E: 441kcal, B o.: 15.55g, T: 13.52g, W o.: 66.93g)	1 porcja
Surówka - z kiszonej kapusty (E: 110kcal, B o.: 0.55g, T: 10.16g, W o.: 4.2g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 387kcal, B o.: 22.66g, T: 8.09g, W o.: 62.12g)

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)
Galaretka rybna (RYB,SEL) (E: 106kcal, B o.: 13.66g, T: 1.12g, W o.: 12.35g)	1 porcja
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (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:	2019 kcal	**Białko ogółem:**	89.83 g
Tłuszcz:	58.61 g	**Węglowodany ogółem:**	302.19 g
Węglowodany przyswajalne:	244.95 g	**Glukoza:**	16.06 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	40.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.31 g
Sód:	1418.85 mg	**Sól:**	2.82 g

środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Twarożek wiosenny (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)	Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)
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 Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) Colesław (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grochowa z ogr.ł.p Kasza gryczana Schab duszony w warzywach (SEL) Sałatka wiosenna Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) Sałatka z brokułem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa (SEL) Udka pieczone (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Rosół z ryżem i warzywami (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Placuszki twarogowo - bananowe z nutą cynamonu (JAJ,GLU,MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka warstwowa ze śledzi i warzyw (RYB, MLE)
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) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan

środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Jaja kurze, na twardo (JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kapuśniak (SEL) Dietetyczna fasolka po bretońsku Chleb graham (GLU) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa brokułowa (SEL) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa rybna (RYB,SEL,MLE) Kopytka z sosem pieczarkowym (GLU,JAJ, MLE) Surówka - z kiszonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Galaretka rybna (RYB,SEL) Masło roślinne Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan