



05.10.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 33.32g, T: 17.71g, W o.: 92.52g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Twarożek z rzodkiewką (MLE) (E: 74kcal, B o.: 12.73g, T: 0.53g, W o.: 4.76g)	1 porcja
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 211kcal, B o.: 10.1g, T: 4.48g, W o.: 33.05g)	1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 819kcal, B o.: 48.76g, T: 26.67g, W o.: 106.64g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Kapuśniak (SEL) (E: 125kcal, B o.: 4.16g, T: 0.65g, W o.: 28.8g)	1 porcja
Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) (E: 362kcal, B o.: 35.1g, T: 17.89g, W o.: 16.48g)	1 porcja
Surówka z białej rzepy ze szczypiorkiem (MLE) (E: 127kcal, B o.: 4.74g, T: 7.42g, W o.: 12.17g)	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: 401kcal, B o.: 18.08g, T: 13.4g, W o.: 55.72g)

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)
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: 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:	2060 kcal	Białko ogółem:	108.11 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	290.58 g
Węglowodany przyswajalne:	235.96 g	Glukoza:	14.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.93 g
Sód:	2441.84 mg	Sól:	4.14 g



06.10.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 29.12g, T: 19.51g, W o.: 86.45g)

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)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 36.1g, T: 27.76g, W o.: 118.07g)

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

Zupa grochowa z ogr.ł.p (E: 187kcal, B o.: 12.44g, T: 1.95g, W o.: 32.22g) 1 porcja

Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (E: 320kcal, B o.: 14.93g, T: 18.7g, W o.: 23.64g) 1 porcja

Surówka z białej kapusty (MLE) (E: 118kcal, B o.: 3.97g, T: 6.4g, W o.: 13.02g) 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: 382kcal, B o.: 17.73g, T: 15.36g, W o.: 47.6g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

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

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

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2010 kcal

Białko ogółem:

90.42 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.6 g	Węglowodany ogółem:	281.4 g
Węglowodany przyswajalne:	195.93 g	Glukoza:	12.2 g
Błonnik pokarmowy:	39.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.56 g
Sód:	1515.31 mg	Sól:	3.5 g



07.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 30.03g, T: 20.01g, W o.: 80.86g)

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

Owsianka na mleku (MLE, GLU) (E: 177kcal, B o.: 9.18g, T: 5.44g, W o.: 23.66g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 827kcal, B o.: 46.65g, T: 27.35g, W o.: 111.02g)

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

Zupa brokułowa (SEL) (E: 170kcal, B o.: 13.84g, T: 2.02g, W o.: 29.67g) 1 porcja

Kotlet schabowy z panierką owsianą (JAJ, GLU) (E: 320kcal, B o.: 25.31g, T: 13.64g, W o.: 25.66g) 1 porcja

Salata lodowa z jogurtem (MLE) (E: 132kcal, B o.: 2.74g, T: 10.98g, W o.: 6.5g) 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: 423kcal, B o.: 19.29g, T: 9.71g, W o.: 68.16g)

Chleb bałtonowski (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)

Salatka warstwowa ze śledzi i warzyw (RYB, MLE) (E: 194kcal, B o.: 12.74g, T: 8.36g, W o.: 18.84g) 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:	103.92 g
Tłuszcz:	59.68 g	Węglowodany ogółem:	295.74 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	223.28 g	Glukoza:	16.9 g
Błonnik pokarmowy:	45.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.87 g
Sód:	4234.83 mg	Sól:	10.53 g



08.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 27.14g, T: 20.88g, W o.: 82.29g)

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)

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

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (E: 170kcal, B o.: 8.88g, T: 4.76g, W o.: 22.87g) 1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 816kcal, B o.: 39.52g, T: 28.86g, W o.: 112.4g)

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

Zupa dyniowa (SEL, MLE) (E: 192kcal, B o.: 7.21g, T: 4g, W o.: 37.63g) 1 porcja

Kotlety siekane (JAJ, GLU, MLE) (E: 207kcal, B o.: 23.53g, T: 8.07g, W o.: 10.34g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) (E: 212kcal, B o.: 4.02g, T: 16.08g, W o.: 15.24g) 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: 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:	1977 kcal
Tłuszcz:	66.23 g
Węglowodany przyswajalne:	210.36 g
Błonnik pokarmowy:	43.94 g
Sód:	1322.16 mg

Białko ogółem:	91.88 g
Węglowodany ogółem:	274.1 g
Glukoza:	17.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.95 g
Sól:	3.2 g



09.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 24.92g, T: 22.15g, W o.: 81.65g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 29.14g, T: 27.66g, W o.: 116.71g)

Zupa rybna (RYB,SEL,MLE) (E: 165kcal, B o.: 10.41g, T: 6.32g, W o.: 18.93g)	1 porcja
Kopytka z sosem pieczarkowym (GLU,JAJ, MLE) (E: 454kcal, B o.: 16.66g, T: 10.65g, W o.: 75.7g)	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: 70kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 17.88g)	1 porcja

▶ 16:00 Kolacja (E: 417kcal, B o.: 22.5g, T: 7.59g, W o.: 69.48g)

Chleb baltonowski (GLU) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 174kcal, B o.: 15.18g, T: 6.13g, W o.: 17.33g)	1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	84.51 g
Tłuszcz:	60.01 g	Węglowodany ogółem:	303.54 g
Węglowodany przyswajalne:	245.64 g	Glukoza:	13.38 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	39.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.9 g
Sód:	1497.89 mg	Sól:	2.98 g



10.10.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 29.08g, T: 18.89g, W o.: 85.79g)

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)

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: 170kcal, B o.: 9.4g, T: 4.5g, W o.: 23.1g) 1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 43.19g, T: 26.72g, W o.: 105.41g)

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

Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 186kcal, B o.: 12.39g, T: 5.86g, W o.: 22.07g) 1 porcja

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 283kcal, B o.: 22.69g, T: 11.83g, W o.: 21.77g) 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

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

► 16:00 Kolacja (E: 382kcal, B o.: 17.73g, T: 15.36g, W o.: 47.6g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

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

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

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1972 kcal	Białko ogółem:	97.47 g
Tłuszcz:	63.94 g	Węglowodany ogółem:	268.08 g
Węglowodany przyswajalne:	187.76 g	Glukoza:	12.28 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.67 g
Sód:	1414.76 mg	Sól:	3.14 g



11.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 30.29g, T: 19.69g, W o.: 80.96g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

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

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 2 liście (10g)

Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g) 1 porcja

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

▶ 12:00 Obiad (E: 809kcal, B o.: 47.55g, T: 26.01g, W o.: 104.8g)

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) 2/3 woreczka (60g)

Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 202kcal, B o.: 13.02g, T: 4.07g, W o.: 29.36g) 1 porcja

Schab w sosie własnym (GLU) (E: 234kcal, B o.: 23.51g, T: 14.42g, W o.: 3.58g) 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: 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:

2050 kcal

Białko ogółem:

109.16 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	61.56 g	Węglowodany ogółem:	280.21 g
Węglowodany przyswajalne:	218.73 g	Glukoza:	11.93 g
Błonnik pokarmowy:	34.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.49 g
Sód:	1480.18 mg	Sól:	3.67 g



12.10.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 27.84g, T: 21.9g, W o.: 86.19g)

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

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

Owsianka na mleku (MLE, GLU) (E: 177kcal, B o.: 9.18g, T: 5.44g, W o.: 23.66g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 37.32g, T: 28.14g, W o.: 110.68g)

Żurek (MLE, SEL) (E: 194kcal, B o.: 6.07g, T: 1.36g, W o.: 42.29g) 1 porcja

Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE, SEL) (E: 230kcal, B o.: 23.62g, T: 12.91g, W o.: 5.94g) 1 porcja

Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 195kcal, B o.: 3.87g, T: 5.36g, W o.: 34.8g) 1 porcja

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

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

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

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 2 liście (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

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

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

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	Białko ogółem:	91.34 g
Tłuszcz:	66.23 g	Węglowodany ogółem:	273.05 g
Węglowodany przyswajalne:	209.17 g	Glukoza:	12.92 g
Błonnik pokarmowy:	38.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.67 g
Sód:	1360.2 mg	Sól:	3.85 g



13.10.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 28.85g, T: 19.26g, W o.: 80.39g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g) 2 plastry (40g)

Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g) 1 łyżka (20g)

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

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

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 2 liście (10g)

Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g) 1 porcja

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: 786kcal, B o.: 35.83g, T: 26.97g, W o.: 109.79g)

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: 139kcal, B o.: 6.67g, T: 1.72g, W o.: 27.6g) 1 porcja

Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) (E: 305kcal, B o.: 22.92g, T: 14.18g, W o.: 22.17g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty (E: 137kcal, B o.: 1.48g, T: 10.36g, W o.: 10.83g) 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: 423kcal, B o.: 22.02g, T: 12.21g, W o.: 58.78g)

Chleb bałtonowski (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)

Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (E: 165kcal, B o.: 14.3g, T: 10.41g, W o.: 3.52g) 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:	1997 kcal	Białko ogółem:	94.65 g
Tłuszcz:	61.05 g	Węglowodany ogółem:	284.66 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	220.06 g	Glukoza:	18.73 g
Błonnik pokarmowy:	35.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.11 g
Sód:	1888.61 mg	Sól:	3.35 g



14.10.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 26.44g, T: 20.27g, W o.: 85.81g)

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)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 800kcal, B o.: 40.48g, T: 28.17g, W o.: 105.1g)

Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g) 50g

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 186kcal, B o.: 9.29g, T: 2.05g, W o.: 34.88g) 1 porcja

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 206kcal, B o.: 24.68g, T: 9.32g, W o.: 7.18g) 1 porcja

Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką (E: 163kcal, B o.: 1.54g, T: 15.17g, W o.: 5.87g) 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: 402kcal, B o.: 21.42g, T: 12.5g, 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: 194kcal, B o.: 13.7g, T: 10.97g, 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:	1991 kcal	Białko ogółem:	95.81 g
Tłuszcz:	63.91 g	Węglowodany ogółem:	275.42 g
Węglowodany przyswajalne:	197.78 g	Glukoza:	11.12 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	38.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.74 g
Sód:	2120.26 mg	Sól:	5.02 g

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Twarożek z rzodkiewką (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Jaja kurze, na twardo (JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona 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) Ogórek Sałata masłowa 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 Kapuśniak (SEL) Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) Surówka z białej rzepy ze szczypiorkiem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grochowa z ogr. ł.p Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) Surówka z białej kapusty (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa brokułowa (SEL) Kotlet schabowy z panierką owsianą (JAJ, GLU) Sałata lodowa z jogurtem (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) 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 kiszzonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza gryczana Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab w sosie własnym (GLU) Gotowane buraczki 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 Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka warstwowa ze śledzi i warzyw (RYB, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznicza na parze (JAJ, 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) Banan	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

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Połudwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Żurek (MLE, SEL) Roladki drobiowe z sosem ziołowym (MLE,SEL) Pieczone ziemniaki w ziołach Sałatka wiosenna Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) Surówka z czerwonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w sosie pomidorowym Surówka z kiszonym ogórkiem i marchewką 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) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Chleb graham (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Fit sałatka gyros z kurczakiem (MLE)
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko