



15.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 30.73g, T: 18.8g, W o.: 88.22g)

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

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

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

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

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

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

Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 211kcal, B o.: 10.1g, T: 4.48g, W o.: 33.05g) 1 porcja

► 12:00 Obiad (E: 839kcal, B o.: 43.55g, T: 29.55g, W o.: 108.33g)

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: 158kcal, B o.: 7.13g, T: 2.54g, W o.: 30.46g) 1 porcja

Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) (E: 349kcal, B o.: 29.19g, T: 15.66g, W o.: 22.79g) 1 porcja

Mizeria (MLE) (E: 127kcal, B o.: 2.47g, T: 10.64g, W o.: 5.89g) 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: 396kcal, B o.: 16.58g, T: 13.34g, W o.: 55.62g)

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

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:

2056 kcal

Białko ogółem:

98.81 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	64.3 g	Węglowodany ogółem:	287.87 g
Węglowodany przyswajalne:	215.09 g	Glukoza:	13.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.7 g
Sód:	2113.45 mg	Sól:	3.18 g



16.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 28.2g, T: 19.73g, W o.: 83.22g)

Ser gouda (MLE) (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	30g
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
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: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g)	1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 791kcal, B o.: 36.1g, T: 29.91g, W o.: 106.69g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) (E: 155kcal, B o.: 6.35g, T: 1.62g, W o.: 33.01g)	1 porcja
Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) (E: 310kcal, B o.: 22.32g, T: 17.35g, W o.: 18.74g)	1 porcja
Różyczki kalafiora z natką pietruszki (E: 121kcal, B o.: 2.67g, T: 10.23g, W o.: 5.75g)	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:	1974 kcal	Białko ogółem:	91.28 g
Tłuszcz:	66.68 g	Węglowodany ogółem:	268.78 g
Węglowodany przyswajalne:	174.95 g	Glukoza:	16.62 g
Błonnik pokarmowy:	40.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.57 g
Sód:	1733.29 mg	Sól:	2.28 g



17.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 28.65g, T: 21.81g, W o.: 78.45g)

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

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

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

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

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

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

▶ 12:00 Obiad (E: 810kcal, B o.: 33.15g, T: 29.85g, W o.: 115.26g)

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

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: 343kcal, B o.: 21.88g, T: 13.34g, W o.: 39.03g) 1 porcja

Surówka z ogórka kiszzonego (E: 104kcal, B o.: 0.59g, T: 10.22g, W o.: 2.8g) 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:

2011 kcal

Białko ogółem:

87.69 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.65 g	Węglowodany ogółem:	284.91 g
Węglowodany przyswajalne:	219.43 g	Glukoza:	20.42 g
Błonnik pokarmowy:	44.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.11 g
Sód:	2866.1 mg	Sól:	3.98 g



18.10.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 26.78g, T: 18.85g, W o.: 85.48g)

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

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE, GLU) (E: 179kcal, B o.: 8.86g, T: 4.84g, W o.: 25.78g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 809kcal, B o.: 44.57g, T: 25.2g, W o.: 110.8g)

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: 189kcal, B o.: 11.24g, T: 3.47g, W o.: 29.36g) 1 porcja

Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 247kcal, B o.: 22.31g, T: 14.21g, W o.: 9.58g) 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: 392kcal, B o.: 19.07g, T: 14.28g, W o.: 51.48g)

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

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

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

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

Twarożek wiosenny (MLE) (E: 79kcal, B o.: 10.32g, T: 2.59g, W o.: 3.96g) 1 porcja

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1977 kcal	Białko ogółem:	97.89 g
Tłuszcz:	61.3 g	Węglowodany ogółem:	277.04 g
Węglowodany przyswajalne:	214.13 g	Glukoza:	11.32 g
Błonnik pokarmowy:	39.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.86 g
Sód:	1367.56 mg	Sól:	3.35 g



19.10.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 29.03g, T: 18.72g, W o.: 83.59g)

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

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

► 12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 40.74g, T: 24.27g, W o.: 114.74g)

Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. (E: 178kcal, B o.: 8.02g, T: 2g, W o.: 36.3g) 1 porcja

Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE) (E: 550kcal, B o.: 31.2g, T: 21.74g, W o.: 58.77g) 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.: 16.52g, T: 15.11g, W o.: 52.23g)

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 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)

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

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

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1999 kcal

Białko ogółem:

94.24 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.71 g	Węglowodany ogółem:	286.26 g
Węglowodany przyswajalne:	239.52 g	Glukoza:	15.34 g
Błonnik pokarmowy:	34.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.99 g
Sód:	1292.56 mg	Sól:	2.84 g



20.10.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 28.18g, T: 19g, W o.: 84.86g)

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

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

Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU) (E: 180kcal, B o.: 10.08g, T: 4.9g, W o.: 24.08g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 781kcal, B o.: 51.29g, T: 25.06g, W o.: 100.31g)

Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE,SEL) (E: 158kcal, B o.: 11.35g, T: 6.23g, W o.: 16.57g) 1 porcja

Dietetyczna fasolka po bretońsku (E: 546kcal, B o.: 38.42g, T: 18.3g, W o.: 64.07g) 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: 429kcal, B o.: 24.9g, T: 13.7g, W o.: 55.51g)

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

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

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

Jajecznica na parze (JAJ, MLE) (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g) 1 porcja

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Białko ogółem:	111.84 g
Tłuszcz:	60.73 g	Węglowodany ogółem:	269.96 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	196.71 g	Glukoza:	14.56 g
Błonnik pokarmowy:	45.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.73 g
Sód:	1362.12 mg	Sól:	3.38 g



21.10.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 31.65g, T: 19.73g, W o.: 80.84g)

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

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

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

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

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

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

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

▶ 12:00 Obiad (E: 831kcal, B o.: 43.01g, T: 30.37g, W o.: 105.93g)

Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) (E: 193kcal, B o.: 11.49g, T: 1.43g, W o.: 37.22g) 1 porcja

Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) (E: 281kcal, B o.: 24.79g, T: 17.18g, W o.: 6.91g) 1 porcja

Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 146kcal, B o.: 3.11g, T: 3.33g, W o.: 27.48g) 1 porcja

Colesław (MLE) (E: 134kcal, B o.: 2.1g, T: 7.9g, W o.: 14.65g) 1 porcja

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

▶ 16:00 Kolacja (E: 392kcal, B o.: 21.62g, T: 8.74g, W o.: 60.12g)

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)

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

2030 kcal

Białko ogółem:

104.23 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	61.45 g
Węglowodany przyswajalne:	201.79 g
Błonnik pokarmowy:	40.17 g
Sód:	2473.96 mg

Węglowodany ogółem:	282.59 g
Glukoza:	14.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.64 g
Sól:	3.51 g



22.10.2026 (czwartek)

▶ 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: 802kcal, B o.: 48.27g, T: 28.14g, W o.: 98.14g)

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

Kapuśniak (SEL) (E: 145kcal, B o.: 4.59g, T: 0.67g, W o.: 33.41g) 1 porcja

Udka pieczone (MLE) (E: 353kcal, B o.: 35.82g, T: 21.02g, W o.: 5.24g) 1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) (E: 99kcal, B o.: 3.1g, T: 5.74g, W o.: 10.3g) 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)

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:	1970 kcal	Białko ogółem:	100.93 g
Tłuszcz:	66.19 g	Węglowodany ogółem:	260.63 g
Węglowodany przyswajalne:	206.79 g	Glukoza:	12.19 g
Błonnik pokarmowy:	38.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sód:	1675.94 mg	Sól:	4.16 g



23.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 33.53g, T: 18.49g, W o.: 89.17g)

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)
Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) (E: 88kcal, B o.: 13.79g, T: 0.76g, W o.: 6.96g)	1 porcja
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
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: 800kcal, B o.: 32.71g, T: 28.21g, W o.: 114.86g)

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: 233kcal, B o.: 8.31g, T: 4.07g, W o.: 47.08g)	1 porcja
Ryba smażona w pełnoziarnistej panierce (RYB, GLU, JAJ) (E: 252kcal, B o.: 19.09g, T: 13.27g, W o.: 14.39g)	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: 411kcal, B o.: 21.66g, T: 11.94g, W o.: 56.53g)

Chleb bałtonowski (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)
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:	2045 kcal	Białko ogółem:	95.85 g
Tłuszcz:	61.25 g	Węglowodany ogółem:	296.26 g
Węglowodany przyswajalne:	218.93 g	Glukoza:	17.4 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	42.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.4 g
Sód:	2023.11 mg	Sól:	4.35 g



24.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 27.46g, T: 18.2g, W o.: 85.97g)

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

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: 813kcal, B o.: 40.25g, T: 29.43g, W o.: 104.31g)

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

Zupa jarzynowa (SEL) (E: 140kcal, B o.: 8.06g, T: 1.99g, W o.: 24.38g) 1 porcja

Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) (E: 294kcal, B o.: 25.93g, T: 15.47g, W o.: 12.6g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty (E: 134kcal, B o.: 1.29g, T: 10.34g, W o.: 10.16g) 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: 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 pieczone (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal	Białko ogółem:	93.27 g
Tłuszcz:	66.23 g	Węglowodany ogółem:	269.41 g
Węglowodany przyswajalne:	205.15 g	Glukoza:	12.76 g
Błonnik pokarmowy:	35.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.84 g
Sód:	1448.17 mg	Sól:	3.35 g

czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)	poniedziałek (2026-10-19)	wtorek (2026-10-20)	środa (2026-10-21)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE, GLU)	Schab wędzony (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)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU)	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) 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 Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) Mizeria (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) Ryba po grecku, lekkostrawna (RYB, SEL) Różycki kalafiora z natką pietruszki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza gryczana Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Schab duszony w warzywach (SEL) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa z ryżem (SEL) - z ogr. w. Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa z pietruszki i marchewki z mięsem (MLE, SEL) Dietetyczna fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Pieczone ziemniaki w ziołach Colesław (MLE) 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
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Placuszki twarogowo-bananowe z nutą cynamonu (JAJ, GLU, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek wiosenny (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Galaretką drobiowa (SEL)
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

czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	Schab wędzony (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
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kapuśniak (SEL) Udka pieczone (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa dyniowa (SEL, MLE) Ryba smażona w pełnoziarnistej panierce (RYB, GLU, JAJ) Surówka - z kiszonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Zupa jarzynowa (SEL) Pulpeciki w delikatnym sosie koperkowym (GLU, SEL, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Półdewica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko pieczone