



25.09.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 26.01g, T: 22.79g, W o.: 85.23g)

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

▶ 12:00 Obiad (E: 800kcal, B o.: 34.15g, T: 21.85g, W o.: 126.13g)

Żurek (MLE, SEL) (E: 183kcal, B o.: 5.52g, T: 1.26g, W o.: 39.95g)	1 porcja
Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) (E: 302kcal, B o.: 23.32g, T: 9.72g, W o.: 32.79g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
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: 417kcal, B o.: 24.54g, T: 13.43g, W o.: 53.26g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Jajecznica na parze (JAJ, MLE) (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal	Białko ogółem:	92.65 g
Tłuszcz:	60.68 g	Węglowodany ogółem:	300.32 g
Węglowodany przyswajalne:	246.41 g	Glukoza:	12.68 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	35.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.33 g
Sód:	2053.1 mg	Sól:	4.76 g



26.09.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 32.05g, T: 20.07g, W o.: 83.95g)

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

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

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

Papryka czerwona (E: 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

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

► 12:00 Obiad (E: 835kcal, B o.: 49.26g, T: 28.25g, W o.: 102.81g)

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: 269kcal, B o.: 14.84g, T: 6.14g, W o.: 40.4g) 1 porcja

Udka pieczone (MLE) (E: 274kcal, B o.: 27.42g, T: 15.92g, W o.: 5.24g) 1 porcja

Salatka wiosenna (E: 87kcal, B o.: 2.24g, T: 5.48g, 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: 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: 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:

2031 kcal

Białko ogółem:

105.3 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	66.4 g	Węglowodany ogółem:	268.27 g
Węglowodany przyswajalne:	183 g	Glukoza:	12.55 g
Błonnik pokarmowy:	34.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.57 g
Sód:	1262.37 mg	Sól:	3.09 g



27.09.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 27.28g, T: 19.54g, W o.: 84.44g)

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

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.: 37.79g, T: 25.28g, W o.: 114.44g)

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

Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 177kcal, B o.: 9.46g, T: 2.87g, W o.: 29.36g) 1 porcja

Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) (E: 221kcal, B o.: 21.46g, T: 10.39g, W o.: 10.53g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 163kcal, B o.: 1.9g, T: 10.39g, W o.: 17.38g) 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: 413kcal, B o.: 22.9g, T: 12.72g, W o.: 56.73g)

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

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

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

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

Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE) (E: 88kcal, B o.: 13.79g, T: 0.76g, W o.: 6.96g) 1 porcja

▶ 20:00 II Kolacja (E: 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:

2023 kcal

Białko ogółem:

95.92 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.15 g	Węglowodany ogółem:	291.31 g
Węglowodany przyswajalne:	229.5 g	Glukoza:	15.22 g
Błonnik pokarmowy:	37.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.94 g
Sód:	1710.94 mg	Sól:	4.17 g



28.09.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 29.01g, T: 21.28g, W o.: 79.03g)

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

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

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

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

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

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

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: 806kcal, B o.: 41.41g, T: 25.79g, W o.: 111.99g)

Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) (E: 120kcal, B o.: 5.3g, T: 1.33g, W o.: 25.85g) 1 porcja

Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) (E: 329kcal, B o.: 29.38g, T: 12.7g, W o.: 24.34g) 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: 388kcal, B o.: 17.58g, T: 13.11g, W o.: 53.25g)

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)

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:

95.47 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.15 g	Węglowodany ogółem:	273.55 g
Węglowodany przyswajalne:	210.85 g	Glukoza:	11.97 g
Błonnik pokarmowy:	38.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.86 g
Sód:	1980.99 mg	Sól:	3.35 g



29.09.2026 (wtorek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 26.64g, T: 18.52g, W o.: 89.42g)

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)

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: 808kcal, B o.: 41.02g, T: 27.89g, W o.: 107.81g)

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: 197kcal, B o.: 8.04g, T: 3.25g, W o.: 38.32g) 1 porcja

Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) (E: 279kcal, B o.: 25.75g, T: 13.29g, W o.: 14.41g) 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: 398kcal, B o.: 28.65g, T: 10.66g, W o.: 50.17g)

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

Racuchy z twarogiem i jabłkiem (GLU, MLE, JAJ) (E: 398kcal, B o.: 28.4g, T: 10.66g, W o.: 50.17g) 1 porcja

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	104.26 g
Tłuszcz:	59.68 g	Węglowodany ogółem:	283.1 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	187.51 g	Glukoza:	16.13 g
Błonnik pokarmowy:	36.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.08 g
Sód:	2472.24 mg	Sól:	2.17 g



30.09.2026 (środa)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 28.34g, T: 21.02g, W o.: 83.5g)

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

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: 808kcal, B o.: 42.94g, T: 26.39g, W o.: 114.03g)

Zupa krem z białych warzyw (SEL) (E: 267kcal, B o.: 11.58g, T: 8.14g, W o.: 42.61g) 1 porcja

Dietetyczna fasolka po bretońsku (E: 464kcal, B o.: 29.84g, T: 17.72g, W o.: 51.75g) 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: 415kcal, B o.: 22.9g, T: 13.91g, W o.: 54.63g)

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

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

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:	2019 kcal	Białko ogółem:	101.65 g
Tłuszcz:	64.29 g	Węglowodany ogółem:	281.44 g



Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	207.47 g	Glukoza:	15.16 g
Błonnik pokarmowy:	49.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.67 g
Sód:	1595.43 mg	Sól:	3.41 g



01.10.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 31.51g, T: 19.97g, W o.: 81.05g)

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

Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g) 1 porcja

▶ 12:00 Obiad (E: 821kcal, B o.: 41.22g, T: 26.67g, W o.: 108.24g)

Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną (E: 239kcal, B o.: 7.95g, T: 11.32g, W o.: 25.93g) 1 porcja

Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, MLE) (E: 505kcal, B o.: 31.75g, T: 14.82g, W o.: 62.64g) 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)

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:

2009 kcal

Białko ogółem:

96.86 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.25 g	Węglowodany ogółem:	277.5 g
Węglowodany przyswajalne:	220.18 g	Glukoza:	14.78 g
Błonnik pokarmowy:	30.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.05 g
Sód:	1455.06 mg	Sól:	3.26 g



02.10.2026 (piątek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 638kcal, B o.: 28.82g, T: 20.55g, W o.: 87.82g)

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
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.: 36.27g, T: 27.62g, W o.: 108.6g)

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: 202kcal, B o.: 11.68g, T: 1.44g, W o.: 39.27g)	1 porcja
Ryba smażona w pełnoziarnistej panierce (RYB, GLU, JAJ) (E: 277kcal, B o.: 19.28g, T: 15.31g, W o.: 15.94g)	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: 402kcal, B o.: 23.19g, T: 12.39g, W o.: 53.29g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (E: 165kcal, B o.: 14.3g, T: 10.41g, W o.: 3.52g)	1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	95.75 g
Tłuszcz:	63.53 g	Węglowodany ogółem:	278.99 g
Węglowodany przyswajalne:	209.13 g	Glukoza:	12.61 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	40.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.04 g
Sód:	1629.13 mg	Sól:	3.38 g



03.10.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 28.29g, T: 21.14g, W o.: 79.71g)

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

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

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

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

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: 793kcal, B o.: 31.76g, T: 28.9g, W o.: 115.02g)

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: 164kcal, B o.: 6.12g, T: 5.62g, W o.: 25.98g) 1 porcja

Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 303kcal, B o.: 18.21g, T: 12.34g, W o.: 34.1g) 1 porcja

Różycki 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: 388kcal, B o.: 17.58g, T: 13.11g, W o.: 53.25g)

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)

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:	1981 kcal	Białko ogółem:	85.58 g
Tłuszcz:	65.76 g	Węglowodany ogółem:	283.68 g
Węglowodany przyswajalne:	220.02 g	Glukoza:	19.06 g
Błonnik pokarmowy:	43.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.73 g
Sód:	1510.81 mg	Sól:	3.63 g



04.10.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 26.64g, T: 18.52g, W o.: 89.42g)

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)

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: 809kcal, B o.: 40.73g, T: 26.91g, W o.: 111.06g)

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

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

Schab duszony w warzywach (SEL) (E: 213kcal, B o.: 21.61g, T: 12.06g, W o.: 5.63g) 1 porcja

Surówka z buraczków (E: 173kcal, B o.: 1.98g, T: 10.47g, W o.: 19.8g) 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: 379kcal, B o.: 17.69g, T: 15.29g, W o.: 46.74g)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1974 kcal	Białko ogółem:	92.53 g
Tłuszcz:	63.69 g	Węglowodany ogółem:	276.5 g
Węglowodany przyswajalne:	210.04 g	Glukoza:	13 g
Błonnik pokarmowy:	39.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.2 g
Sód:	1386.88 mg	Sól:	3.39 g

piątek (2026-09-25)	sobota (2026-09-26)	niedziela (2026-09-27)	poniedziałek (2026-09-28)	wtorek (2026-09-29)	środa (2026-09-30)	czwartek (2026-10-01)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru Makaron na mleku (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) Zacierka (MLE, GLU, JAJ)	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) Owsianka na mleku (MLE, GLU)	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) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Papryka czerwona Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek 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) Papryka czerwona 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
Żurek (MLE, SEL) Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka - z kiszanej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem (GLU, SEL) Udka pieczone (MLE) Sałatka wiosenna Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, perłowa (GLU) Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Pieczone kotlety mielone (JAJ, GLU) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) Kotlety z piersi kurczaka (GLU, JAJ) Pieczone ziemniaki w ziołach Colesław (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Zraz ze schabu duszony w sosie (GLU, MLE) Mizeria (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem z białych warzyw (SEL) Dietetyczna fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z kaszą gryczaną Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (GLU, 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
Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek z ogórkiem i koperkiem (MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Racuchy z twarogiem i jabłkiem (GLU, MLE, JAJ)	Galaretka drobiowa (SEL) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (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) 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

piątek (2026-10-02)	sobota (2026-10-03)	niedziela (2026-10-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Twarożek wiosenny (MLE) 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 graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE, GLU)	Poledwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Papryka czerwona 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 Barszcz ukraiński z fasolą (SEL, MLE) Ryba smażona w pełnoziarnistej panierce (RYB, GLU, JAJ) Surówka - z kiszonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Różyczki kalafiora z natką pietruszki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza gryczana Zupa jarzynowa (SEL) Schab duszony w warzywach (SEL) Surówka z buraczków Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	16:00 Kolacja	16:00 Kolacja
Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna (JAJ, MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb bałtonowski (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru
20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja	20:00 II Kolacja
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko