25.10.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 623kcal, B o.: 29.37g, T: 18.76g, W o.: 88.34g)

Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 50kcal, B o.: 8.64g, T: 1.56g, W o.: 0.36g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Makaron na mleku (MLE, GLU) (E: 211kcal, B o.: 10.1g, T: 4.48g, W o.: 33.05g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 807kcal, B o.: 42.25g, T: 23.52g, W o.: 116.06g)

Ryż biały (E: 206kcal, B o.: 4.02g, T: 0.42g, W o.: 47.34g)	1/3 szklanki (60g)
Rosół z makaronem (GLU, SEL) (E: 154kcal, B o.: 9.03g, T: 3.82g, W o.: 22.07g)	1 porcja
Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) (E: 276kcal, B o.: 24.97g, T: 13.49g, W o.: 15.79g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem duszona (E: 94kcal, B o.: 2.71g, T: 5.26g, W o.: 11.19g)	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: 408kcal, B o.: 16.93g, T: 15.68g, W o.: 52.17g)

Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 29kcal, B o.: 5.2g, T: 0.8g, W o.: 0g)	1 plaster (20g)
Ser gouda (MLE) (E: 48kcal, B o.: 4.19g, T: 3.44g, W o.: 0.02g)	15g
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: 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:	2032 kcal	**Białko ogółem:**	96.5 g
Tłuszcz:	60.57 g	**Węglowodany ogółem:**	292.27 g
Węglowodany przyswajalne:	230.23 g	**Glukoza:**	13.41 g
Błonnik pokarmowy:	33.57 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.27 g
Sód:	1434.42 mg	**Sól:**	3.15 g

26.10.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 629kcal, B o.: 28.2g, T: 21.31g, W o.: 83.71g)

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 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
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 166kcal, B o.: 9.54g, T: 4.85g, W o.: 21.18g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 49.18g, T: 23.86g, W o.: 110.9g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Zupa brokułowa (SEL) (E: 184kcal, B o.: 15.06g, T: 2.2g, W o.: 31.79g)	1 porcja
Kotlet schabowy z panierką owsianą (JAJ,GLU) (E: 307kcal, B o.: 27.12g, T: 12.97g, W o.: 21.94g)	1 porcja
Sałatka 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: 417kcal, B o.: 24.54g, T: 13.43g, W o.: 53.26g)

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

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal	**Białko ogółem:**	109.39 g
Tłuszcz:	61.57 g	**Węglowodany ogółem:**	277.15 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	202.1 g	**Glukoza:**	15.98 g
Błonnik pokarmowy:	45.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.18 g
Sód:	1406.37 mg	**Sól:**	3.49 g

27.10.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 29.87g, T: 19.81g, W o.: 79.14g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Owsianka na mleku (MLE, GLU) (E: 185kcal, B o.: 9.42g, T: 5.58g, W o.: 25.05g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 32.98g, T: 23.9g, W o.: 137.19g)

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 fasoli (JAJ,GLU) (E: 373kcal, B o.: 18.24g, T: 12.96g, W o.: 52.24g)	1 porcja
Sos pieczarkowy (MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.86g, T: 3.44g, W o.: 3.29g)	1 porcja
Gotowane buraczki (E: 83kcal, B o.: 1.62g, T: 5.11g, W o.: 8.91g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)	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: 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:	1996 kcal	**Białko ogółem:**	88.55 g
Tłuszcz:	59.84 g	**Węglowodany ogółem:**	302.16 g
Węglowodany przyswajalne:	224.23 g	**Glukoza:**	17.33 g
Błonnik pokarmowy:	49.36 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.62 g
Sód:	1655.46 mg	**Sól:**	2.8 g

28.10.2026 (środa)

07:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 27.87g, T: 21.14g, W o.: 85.19g)

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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
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: 814kcal, B o.: 43.86g, T: 23.24g, W o.: 117.27g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Żurek (MLE, SEL) (E: 176kcal, B o.: 5.01g, T: 0.96g, W o.: 39.22g)	1 porcja
Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) (E: 303kcal, B o.: 30.74g, T: 13.25g, W o.: 16.48g)	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: 421kcal, B o.: 23.78g, T: 13.35g, W o.: 50.74g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Naleśniki z twarogiem (JAJ, MLE, GLU) (E: 421kcal, B o.: 23.53g, T: 13.35g, W o.: 50.74g)	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:	2036 kcal	**Białko ogółem:**	102.98 g
Tłuszcz:	60.7 g	**Węglowodany ogółem:**	282.48 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	181.06 g	**Glukoza:**	10.13 g
Błonnik pokarmowy:	32.72 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.39 g
Sód:	1744.02 mg	**Sól:**	3.64 g

29.10.2026 (czwartek)

07:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 29.24g, T: 18.99g, W o.: 81.47g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 27kcal, B o.: 5g, T: 0.8g, W o.: 0.12g)	1 plaster (20g)
Ser twarogowy, półtłusty (MLE) (E: 40kcal, B o.: 5.61g, T: 1.41g, W o.: 1.11g)	30g
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Ryż na mleku (MLE) (E: 173kcal, B o.: 8.18g, T: 4.15g, W o.: 26.39g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 804kcal, B o.: 44.2g, T: 27.89g, W o.: 106.92g)

Zupa krem z białych warzyw (SEL) (E: 222kcal, B o.: 11.58g, T: 3.14g, W o.: 42.61g)	1 porcja
Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 241kcal, B o.: 24.02g, T: 14.49g, W o.: 4.14g)	1 porcja
Pieczone ziemniaki w ziołach (E: 146kcal, B o.: 3.11g, T: 3.33g, W o.: 27.48g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (MLE) (E: 118kcal, B o.: 3.97g, T: 6.4g, W o.: 13.02g)	1 porcja
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:	1992 kcal	**Białko ogółem:**	97.97 g
Tłuszcz:	62.83 g	**Węglowodany ogółem:**	279.71 g
Węglowodany przyswajalne:	224.29 g	**Glukoza:**	17.96 g
Błonnik pokarmowy:	41.39 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.8 g
Sód:	1537.33 mg	**Sól:**	3.68 g

30.10.2026 (piątek)

07:00 Śniadanie (E: 636kcal, B o.: 32.26g, T: 17.98g, W o.: 88.43g)

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)
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 pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU) (E: 183kcal, B o.: 10.25g, T: 5g, W o.: 24.33g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 809kcal, B o.: 36.5g, T: 28.37g, W o.: 110.64g)

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: 171kcal, B o.: 10.38g, T: 1.09g, W o.: 32.22g)	1 porcja
Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) (E: 323kcal, B o.: 20.81g, T: 16.41g, W o.: 25.03g)	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: 416kcal, B o.: 23.58g, T: 10.61g, W o.: 62.96g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Pomidor (E: 17kcal, B o.: 0.81g, T: 0.18g, W o.: 3.69g)	1/2 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Masło roślinne (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	1/2 łyżki (10g)
Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB) (E: 147kcal, B o.: 14.94g, T: 3.91g, W o.: 15.44g)	1 porcja

20:00 II Kolacja (E: 184kcal, B o.: 8.82g, T: 3.42g, W o.: 30.78g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)	1 sztuka (180g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	**Białko ogółem:**	101.16 g
Tłuszcz:	60.38 g	**Węglowodany ogółem:**	292.81 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	198.06 g	**Glukoza:**	11.46 g
Błonnik pokarmowy:	46.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.59 g
Sód:	1645.01 mg	**Sól:**	3.4 g

31.10.2026 (sobota)

07:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 30.49g, T: 22.04g, W o.: 80.89g)

Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Papryka czerwona (E: 29kcal, B o.: 1.17g, T: 0.45g, W o.: 5.94g)	1/3 sztuki (90g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
Zacierka (MLE, GLU, JAJ) (E: 186kcal, B o.: 10.66g, T: 5.4g, W o.: 23.85g)	1 porcja

12:00 Obiad (E: 793kcal, B o.: 36.62g, T: 28.81g, W o.: 107.71g)

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: 157kcal, B o.: 6.45g, T: 1.64g, W o.: 33.4g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) (E: 221kcal, B o.: 21.46g, T: 10.39g, W o.: 10.53g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (MLE) (E: 210kcal, B o.: 3.95g, T: 16.07g, W o.: 14.59g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

16:00 Kolacja (E: 385kcal, B o.: 17.54g, T: 13.04g, W o.: 52.39g)

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)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	**Białko ogółem:**	92.6 g
Tłuszcz:	66.5 g	**Węglowodany ogółem:**	276.69 g
Węglowodany przyswajalne:	211 g	**Glukoza:**	16.55 g
Błonnik pokarmowy:	40.52 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	37.15 g
Sód:	1817.52 mg	**Sól:**	3.1 g

01.11.2026 (niedziela)

07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 27.5g, T: 19.79g, W o.: 86.47g)

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)
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: 817kcal, B o.: 41.4g, T: 27.07g, W o.: 114.08g)

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g)	2/3 woreczka (60g)
Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU) (E: 155kcal, B o.: 5.76g, T: 5.55g, W o.: 23.47g)	1 porcja
Meksykański kociołek z kurczakiem (E: 275kcal, B o.: 25.97g, T: 8.91g, W o.: 26.56g)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszonego (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: 390kcal, B o.: 22.83g, T: 12.12g, W o.: 51.04g)

Pasta jajeczna (JAJ, MLE) (E: 165kcal, B o.: 14.3g, T: 10.41g, W o.: 3.52g)	1 porcja
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:	1996 kcal	**Białko ogółem:**	99.2 g
Tłuszcz:	61.95 g	**Węglowodany ogółem:**	280.87 g
Węglowodany przyswajalne:	214.1 g	**Glukoza:**	14.16 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	45.44 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.03 g
Sód:	3019.39 mg	**Sól:**	3.11 g

02.11.2026 (poniedziałek)

07:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 29.31g, T: 19.07g, W o.: 79.87g)

Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) (E: 54kcal, B o.: 10g, T: 1.6g, W o.: 0.24g)	2 plastry (40g)
Masło roślinne (E: 88kcal, B o.: 0.22g, T: 9.98g, W o.: 0g)	1 łyżka (20g)
Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Ogórek (E: 13kcal, B o.: 0.63g, T: 0.09g, W o.: 2.61g)	1/2 sztuki (90g)
Sałata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	2 liście (10g)
Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) (E: 48kcal, B o.: 1.99g, T: 1.01g, W o.: 7.19g)	1 porcja
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: 801kcal, B o.: 37.72g, T: 27.99g, W o.: 108.64g)

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: 188kcal, B o.: 8.05g, T: 2.66g, W o.: 37.19g)	1 porcja
Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) (E: 281kcal, B o.: 22.44g, T: 13.98g, W o.: 16.37g)	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: 415kcal, B o.: 16.92g, T: 15.45g, W o.: 55.34g)

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)
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:	2001 kcal	**Białko ogółem:**	91.9 g
Tłuszcz:	65.12 g	**Węglowodany ogółem:**	279.55 g
Węglowodany przyswajalne:	195.67 g	**Glukoza:**	14 g
Błonnik pokarmowy:	35.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.76 g
Sód:	2004.82 mg	**Sól:**	2.89 g

03.11.2026 (wtorek)

07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 26.28g, T: 18.25g, W o.: 87.17g)

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

12:00 Obiad (E: 812kcal, B o.: 35.38g, T: 27.72g, W o.: 115.83g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 128kcal, B o.: 3.24g, T: 0.18g, W o.: 29.52g)	2 sztuki (180g)
Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) (E: 202kcal, B o.: 13.02g, T: 4.07g, W o.: 29.36g)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (JAJ) (E: 284kcal, B o.: 14.93g, T: 12.71g, W o.: 31.53g)	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: 393kcal, B o.: 21.42g, T: 11.51g, W o.: 55.23g)

Chleb graham (GLU) (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	90g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Fit sałatka gyros z kurczakiem (MLE) (E: 185kcal, B o.: 13.7g, T: 9.98g, W o.: 11.4g)	1 porcja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1979 kcal	**Białko ogółem:**	90.55 g
Tłuszcz:	60.45 g	**Węglowodany ogółem:**	287.51 g

Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	219.84 g	**Glukoza:**	16.54 g
Błonnik pokarmowy:	43.44 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	11.65 g
Sód:	1769.77 mg	**Sól:**	4.17 g

niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)	środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)	sobota (2026-10-31)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron na mleku (MLE, GLU)	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona 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) Ogórek 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 baltonowski (GLU) Pomidor Ogórek Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jaglaną (MLE)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Ser twarogowy, półtłusty (MLE) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)	Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Twarożek z rzodkiewką (MLE) Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Makaron pełnoziarnisty na mleku (MLE, GLU)	Szynka wieprzowa (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**
Ryż biały Rosół z makaronem (GLU, SEL) Filet z kurczaka duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (MLE) Marchewka z groszkiem duszona Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa brokułowa (SEL) Kotlet schabowy z panierką owsianą (JAJ,GLU) Sałatka wiosenna Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pomidorowa z makaronem (GLU) Kotlety z fasoli (JAJ,GLU) Sos pieczarkowy (MLE) Gotowane buraczki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Żurek (MLE, SEL) Kotlet drobiowy z pieczarkami i serem (JAJ, GLU) Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem z białych warzyw (SEL) Schab duszony w sosie pomidorowym Pieczone ziemniaki w ziołach Surówka z białej kapusty (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa grochowa z ogr.ł.p Kotlety rybne (RYB, JAJ, GLU) Surówka - z kiszonej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa ogórkowa z kaszą (SEL) Pieczone kotlety mielone (JAJ,GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i marchewką (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**
Schab chudy parzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Ser gouda (MLE) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Ogórek Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Jajecznica na parze (JAJ, MLE)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb graham (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Naleśniki z twarogiem (JAJ, MLE, GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne Pasta rybna z warzywami (JAJ, MLE, RYB)	Schab wędzony (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (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

niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)
07:00 Śniadanie	**07:00 Śniadanie**	**07:00 Śniadanie**
Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona 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 graham (GLU) Ogórek Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (MLE,GLU)	Polędwica sopocka (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Pomidor Sałata masłowa Kawa zbożowa INKA z mlekiem (GLU, MLE) Ryż na mleku (MLE)
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Kasza gryczana Zupa koperkowa z makaronem (SEL,GLU) Meksykański kociołek z kurczakiem Surówka z ogórka kiszonego Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa pieczarkowa (MLE, SEL) Pieczony schab w delikatnej marynacie (GLU) Mizeria (MLE) Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik z płatkami jęczmiennymi (SEL, GLU) Gołąbki gotowane na parze (JAJ) Różyczki kalafiora z natką pietruszki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Kolacja	**16:00 Kolacja**	**16:00 Kolacja**
Pasta jajeczna (JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wieprzowa (może zawierać: GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL, JAJ) Masło roślinne Chleb baltonowski (GLU) Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Fit sałatka gyros z kurczakiem (MLE)
20:00 II Kolacja	**20:00 II Kolacja**	**20:00 II Kolacja**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Banan	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (MLE) Jabłko