

Menu: Dieta Podstawowa CI dekada 27.09.2026-06.10.2026[27.09.2026–06.10.2026]

I śniadanie				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (Dieta ogólna) (mleko, łącznie z laktozą) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Cukier 10g Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Kiełbasa biała Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 70g Chrzan tarty Motyl (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pásztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50g Pomidor 100g Mix салат 35g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Parówki jedyneczki Indykpol Premium (mleko, soja, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Pásztet dzidunia Sokołów (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 60g Jogobella 8 zbóż ZOTT brzoskwinowy (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 200g Miód pszczeli 30g Rzodkiewka 100g Roszonka warzywna 35g	Kasza manna na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 300g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kasza manna (pszenica) (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Serek wiejski naturalny Płatnica (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 200g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g
obiad				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, koncentrat pomidorowy 30%, ryż biały, cebula, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pietruszka liście Kotlet schabowy panierowany. smażony (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 120g składniki: wieprzowina schab surowy z kością, olej rzepakowy uniwersalny, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), sól biała, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Surówka z kapusty kwaszonej 150g składniki: kapusta kwaszona, jabłko, marchew, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, cukier Pomarańcza 200g Chafki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Rosół z makaronem (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, marchew, kurczak tuszka, makaron dwujajeczny (jaja, pszenica) (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, koper ogrodowy, pietruszka liście Udko z kurczaka duszone 150g składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą, czosnek, ziola prowansalskie, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Marchew z groszkiem (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 150g składniki: marchew mrożona, groszek zielony mrożony, bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten), masło polskie mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Musiak owocowy - mus jabłko-banan-truskawka (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa fasolowa (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 350g składniki: ziemniaki średnie, fasola biała nasiona suche, porcja rosolowa z kurczaka, marchew, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), por, boczek wędzony morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), sól biała, kminek mielony, pieprz czarny mielony, majeranek suszony Pulpety rybne pieczone (ryba, zboża zawierające gluten) 100g składniki: miruna (ryba) (ryba), bułki pszenne zwykle (zboża zawierające gluten), jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), pietruszka liście, sól biała, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Surówka z kapusty pekińskiej (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, musztarda (gorczyca) (gorczyca i produkty pochodne), pieprz czarny mielony, sos салатowy cesar knorr (mleko, jaja, pszenica, gorczyca, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) Melon 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa cygańska (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 400g składniki: woda wodociągowa, ziemniaki średnie, włoszczyzna krojona w paski mrożona, papryka czerwona, kiełbasa zwyčajna, porcja rosolowa z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), koper ogrodowy, pietruszka liście, papryka czerwona mielona słodka, pieprz czarny mielony gulasz mięsny z szynki z warzywami (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny) 250g składniki: mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, dwutlenek siarki i siarczyny) Kasza gryczana 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Surówka z kapusty czerwonej 2016 157g składniki: kapusta czerwona, pieprz ziółowy, jabłko, marchew, olej rzepakowy uniwersalny Ciasto drożdżowe (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 50g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym (zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: marchew, kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten), ziemniaki średnie, pietruszka korzeń, porcja rosolowa z kurczaka, koper ogrodowy, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach (zboża zawierające gluten) 120g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), cebula, pieprz czarny mielony, tymianek, papryka czerwona mielona słodka, ziola prowansalskie, bazylija suszona Ziemniaki średnie 280g Warzywa gotowane oprószone (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 170g składniki: marchew, brokuły mrożone, kaliafior mrożony, margaryna mr słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), bułka tarta (pszenica) (zboża zawierające gluten) Jabłko 150g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
kolacja				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia)	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia)	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia)	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia)	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia)

(zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	(zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Półdewica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Papryka żółta 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	(zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Kiełbasa drobiowa 50g Ser żółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g Papryka zielona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	(zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Schab pieczony z rękawa 60g składniki: schab wieprzowy bez kości, czosnek, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, majeranek suszony, zioła prowansalskie, pieprz ziółowy, liść laurowy Papryka żółta 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	(zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, tubin i produkty pochodne) 50g Ser żółty gouda 5 (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 30g Pomidor 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g
--	---	--	--	--

posiłek dodatkowy				
27.09.2026 Niedziela	28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek
Jogurt Naturalny Bakoma 0% (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Otręby pszenne 20g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Półdewica z piersi indyka (mleko, soja, seler korzeniowy) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne) 30g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g	Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Musli domowe pełnoziarniste 2016 (zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne) 30g składniki: płatki kukurydziane, płatki jęczmienne, płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec (pszenica) (zboża zawierające gluten), rodzynki, orzechy włoskie (orzechy (orzech włoski))	Kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 250g	Sok pomidorowy 250g

Wartość energetyczna: 2202,2 kcal Białko: 84,5 g Węglowodany: 295,62 g W tym cukry: 92,98 g Tłuszcze: 83,1 g NNKT: 19,5 g Błonnik: 33,22 g Sól: 6,58 g	Wartość energetyczna: 2350,8 kcal Białko: 114,7 g Węglowodany: 338,36 g W tym cukry: 63,19 g Tłuszcze: 66,6 g NNKT: 15,9 g Błonnik: 30,88 g Sól: 5,73 g	Wartość energetyczna: 2380,5 kcal Białko: 100,5 g Węglowodany: 347,55 g W tym cukry: 75,3 g Tłuszcze: 73,2 g NNKT: 20 g Błonnik: 35,65 g Sól: 6,63 g	Wartość energetyczna: 2470,25 kcal Białko: 95,1 g Węglowodany: 336,46 g W tym cukry: 82,32 g Tłuszcze: 88,2 g NNKT: 25,4 g Błonnik: 25,34 g Sól: 5,08 g	Wartość energetyczna: 2546,9 kcal Białko: 117,8 g Węglowodany: 386,04 g W tym cukry: 89,25 g Tłuszcze: 67,1 g NNKT: 16,2 g Błonnik: 36,59 g Sól: 4,79 g
---	--	---	--	--

Menu: Dieta Podstawowa CI dekada 27.09.2026-06.10.2026 [02.10.2026-06.10.2026]

I śniadanie				
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Płatki jęczmienne na mleku 2% 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki jęczmienne Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 100g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Miód pszczeli 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), ryż biały Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g parówkowa z kurczaka Spizarnia 70g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 2016 (Dieta ogólna) (mleko, łącznie z laktozą) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kakao 16% proszek Cukier 10g Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Baleron gotowany 50g Gratka o smaku truskawkowym Danone (mleko, jaja) (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 170g Papryka czerwona 100g	Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 350g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), płatki owsiane (zboża zawierające gluten) Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50g Mixtett ser topiony kremowy w trójkąciach Hochland (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 45g Pomidor 100g Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g Paszтет klasyczny sojowy Sante (seler i produkty pochodne, nasłona sezamu i produkty pochodne) 113g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g Miód pszczeli 30g
obiad				
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana (mleko, łącznie z laktozą, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, szpinak mrożony, marchew, pietruszka korzeń, porcja rosółowa z kurczaka, ryż biały, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), cebula, por, koper ogrodowy, pietruszka liście, pieprz czarny mielony Ryba duszona po grecku (ryba) 220g składniki: miruna (ryba) (ryba), marchew, włoszczyzna krojona w paski mrożona, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), sól biała, cukier Ziemniaki średnie 280g Ogórek kwaszony 100g Banan 120g Chałki (pszenica) (zboża zawierające gluten) 50g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa grochowa (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, ziemniaki średnie, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), porcja rosółowa z kurczaka, marchew, groch nasiona suche, pietruszka korzeń, cebula, boczek wędzony mroliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), por, pieprz czarny mielony Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220g składniki: kasza gryczana, wieprzowina szynka surowa, papryka czerwona, pieczarka uprawna świeża, cebula, groszek zielony, olej rzepakowy uniwersalny, czosnek, pieprz czarny mielony Rzodkiew biała 100g Marchew 50g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 20g Herbatniki (mleko, pszenica) (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 40g Musiak owocowy - mus jabłko-banan (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: woda wodociągowa, pieczarka uprawna świeża, marchew, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy s (pszenica) (zboża zawierające gluten), pietruszka korzeń, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), por, cebula, pietruszka liście, tymianek, majeranek suszony, liść laurowy, ziele angielskie mielone, pieprz czarny mielony Schab pieczony z rękawa 120g składniki: schab wieprzowy bez kości, czosnek, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka, papryka czerwona mielona ostra, majeranek suszony, ziola prowansalskie, pieprz ziołowy, liść laurowy Ziemniaki średnie 280g Buraczki czerwone z jabłkiem 150g składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny mielony Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Zupa koperkowa z ryżem 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne) 400g składniki: porcja rosółowa z kurczaka, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, por, seler korzeniowy (seler i produkty pochodne), pietruszka korzeń, śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą) Bigos popularny (zboża zawierające gluten) 300g składniki: kapusta biała, wieprzowina łopatka, marchew, kiełbasa zwyczajna, cebula, boczek bez kości, olej rzepakowy uniwersalny, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), koncentrat pomidorowy 30%, pieprz czarny mielony Ziemniaki średnie 280g Melon 100g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią	Barszcz ukraiński (mleko, łącznie z laktozą) 400g składniki: burak, woda wodociągowa, kapusta biała, ziemniaki średnie, marchew, fasola biała nasiona suche, porcja rosółowa z kurczaka, pietruszka korzeń, śmietana 12% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), koper ogrodowy, pietruszka liście Klopsiki wieprzowe duszone (jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten) 100g składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne), bułki pszenne zwykłe (zboża zawierające gluten), sól biała, pieprz czarny mielony Sos pieczarkowy 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 20g składniki: pieczarka uprawna świeża, cebula, olej rzepakowy uniwersalny, śmietana 18% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna), pieprz czarny mielony Kasza jęczmienna perłowa (zboża zawierające gluten) 90g Margaryna MR Słynne (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 3g Mix sałat z rzodkiewką i szczypiorkiem z kefirem (mleko, łącznie z laktozą) 76g składniki: mix sałat, rzodkiewka, kefir 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), szczypiorek, pieprz czarny mielony, sól biała Groszka 130g Wafle ryżowe naturalne SONKO 30g Kompot ze świeżych jabłek z suszem owocowym (wiśnia) 250g składniki: woda wodociągowa, jabłko, cukier, herbatka owocowa aromatyzowana z wiśnią
kolacja				
02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Chleb żytni razowy (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 25g Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) (zboża zawierające gluten) 25g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 10g

sałatka z serem żółtym, makaronem i warzywami (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 150g składniki: ser żółty gouda s (mleko) (mleko, łącznie z laktozą), makaron bezjajeczny świderki lubella (mąka pszenna) (zboża zawierające gluten), jaja gotowane iżż (jaja) (jaja i produkty pochodne), jabłko, cebula, majoniez roleskiego tradycyjny firma roleski (jaja, gorczyca) (jaja i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne), ogórek kwaszony, pieprz czarny mielony Papryka czerwona 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 50g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne) Ogórek 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g	Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 50g Ser twarogowy półtłusty (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 100g Ogórek 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g	pasta z ryby z marchewką (ryba) 80g składniki: miruna (ryba) (ryba) , marchew, cebula, pietruszka korzeń, olej rzepakowy uniwersalny, pieprz czarny mielony Rzodkiewka 100g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016 (mleko, łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) 240g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko, łącznie z laktozą), kawa inka (zboża zawierające gluten) Cukier 10g	Ogonówka Madej Wróbel (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, nasiona sezamu i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne, łubin i produkty pochodne) 50g Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 150g Pomidor 100g Herbata czarna bez cukru 2016 240g składniki: woda wodociągowa, herbata saga czarna w torebkach Cukier 10g
---	--	--	---	--

posiłek dodatkowy

02.10.2026 Piątek	03.10.2026 Sobota	04.10.2026 Niedziela	05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek
Chrupki kukurydziane 25g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Szynka gotowana Morliny (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) (mleko, łącznie z laktozą, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne, gorczyca i produkty pochodne) 30g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Jaja gotowane 2016 (jaja i produkty pochodne) 50g składniki: jaja kurze całe (jaja) (jaja i produkty pochodne)	Sok pomidorowy 250g	Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) (zboża zawierające gluten) 50g Masło polskie Mlekovita (mleko) (mleko, łącznie z laktozą) 5g Pierś gotowana z indyka Indykpol Premium Bianka (mleko, łącznie z laktozą, jaja i produkty pochodne, soja i produkty pochodne, zboża zawierające gluten, gorczyca i produkty pochodne) 30g

Wartość energetyczna: 2454,5 kcal
Białko: 96,2 g
Węglowodany: 386,14 g
W tym cukry: 84,93 g
Tłuszcze: 66 g
NNKT: 17,4 g
Błonnik: 34,63 g
Sól: 7,32 g

Wartość energetyczna: 2276,5 kcal
Białko: 97,8 g
Węglowodany: 327,51 g
W tym cukry: 73,57 g
Tłuszcze: 69,7 g
NNKT: 17,1 g
Błonnik: 26,37 g
Sól: 6,9 g

Wartość energetyczna: 2138,8 kcal
Białko: 94,7 g
Węglowodany: 296,73 g
W tym cukry: 88,57 g
Tłuszcze: 69 g
NNKT: 16,7 g
Błonnik: 24,1 g
Sól: 5,25 g

Wartość energetyczna: 2481,7 kcal
Białko: 91,4 g
Węglowodany: 362,73 g
W tym cukry: 87,11 g
Tłuszcze: 82,6 g
NNKT: 24,4 g
Błonnik: 39,26 g
Sól: 6,28 g

Wartość energetyczna: 2471,5 kcal
Białko: 87,3 g
Węglowodany: 353,39 g
W tym cukry: 71,82 g
Tłuszcze: 85,6 g
NNKT: 15,5 g
Błonnik: 31,08 g
Sól: 6,54 g