19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1070 kcal
Białko ogółem: 40,71 g
Tłuszcz: 39,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,46 g
Węglowodany ogółem: 129,44 g
Błonnik pokarmowy: 10,5 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU)	1 porcja (90g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 950 kcal
Białko ogółem: 37,31 g
Tłuszcz: 36,67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,23 g
Węglowodany ogółem: 125,09 g
Błonnik pokarmowy: 15,18 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^{1}/_{2}$ opakowania (100ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1062 kcal
Białko ogółem: 38,95 g
Tłuszcz: 40,52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,96 g
Węglowodany ogółem: 127,09 g
Błonnik pokarmowy: 10,94 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 945 kcal
Białko ogółem: 36,6 g
Tłuszcz: 38,01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,59 g
Węglowodany ogółem: 121,25 g
Błonnik pokarmowy: 14,05 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^{1}/_{2}$ opakowania (100ml)

Obiad

Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1069 kcal
Białko ogółem: 38,55 g
Tłuszcz: 40,18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,89 g
Węglowodany ogółem: 130,91 g
Błonnik pokarmowy: 12,42 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
II śniadanie	
Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
Obiad	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 911 kcal
Białko ogółem: 36,09 g
Tłuszcz: 38,2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,66 g
Węglowodany ogółem: 112,56 g
Błonnik pokarmowy: 13,94 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
II śniadanie	
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^{1}/_{2}$ opakowania (100ml)
Obiad	
Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1098 kcal
Białko ogółem: 41,12 g
Tłuszcz: 40,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,95 g
Węglowodany ogółem: 133,68 g
Błonnik pokarmowy: 10,88 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
II śniadanie	
Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU)	1 porcja (90g)
Obiad	
Zupa ziemniaczana mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 924 kcal
Białko ogółem: 34,84 g
Tłuszcz: 36,58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,22 g
Węglowodany ogółem: 120,63 g
Błonnik pokarmowy: 13,44 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
II śniadanie	
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^1/_2$ opakowania (100ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 957 kcal
Białko ogółem: 36,92 g
Tłuszcz: 40,08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,84 g
Węglowodany ogółem: 103,64 g
Błonnik pokarmowy: 10,75 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 953 kcal
Białko ogółem: 37,06 g
Tłuszcz: 38,09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,6 g
Węglowodany ogółem: 123,36 g
Błonnik pokarmowy: 15,62 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^{1}/_{2}$ opakowania (100ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1033 kcal
Białko ogółem: 37,76 g
Tłuszcz: 40,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,89 g
Węglowodany ogółem: 121,57 g
Błonnik pokarmowy: 10,46 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU)	1 porcja (50g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 959 kcal
Białko ogółem: 37,62 g
Tłuszcz: 37,73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,41 g

Węglowodany ogółem: 124,81 g
Błonnik pokarmowy: 14,72 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 958 kcal
Białko ogółem: 37,63 g
Tłuszcz: 39,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,55 g
Węglowodany ogółem: 103,21 g
Błonnik pokarmowy: 8,56 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	$^{1}/_{2}$ opakowania (100ml)

Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1006 kcal
Białko ogółem: 36,0 g
Tłuszcz: 38,23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,87 g
Węglowodany ogółem: 137,3 g
Błonnik pokarmowy: 15,86 g