19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Krupnik z ziemniakami mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1593 kcal
Białko ogółem: 76,14 g
Tłuszcz: 47,81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,94 g
Węglowodany ogółem: 211,3 g
Błonnik pokarmowy: 21,06 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
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 (150g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1484 kcal
Białko ogółem: 70,91 g
Tłuszcz: 48,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,23 g
Węglowodany ogółem: 199,62 g
Błonnik pokarmowy: 18,92 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią, mix	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1538 kcal
Białko ogółem: 73,43 g
Tłuszcz: 46,71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,95 g
Węglowodany ogółem: 202,27 g
Błonnik pokarmowy: 20,44 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)

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

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1434 kcal
Białko ogółem: 72,39 g
Tłuszcz: 45,55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,64 g
Węglowodany ogółem: 193,75 g
Błonnik pokarmowy: 19,46 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Obiad

Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1548 kcal
Białko ogółem: 70,85 g
Tłuszcz: 45,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,7 g
Węglowodany ogółem: 209,3 g

Błonnik pokarmowy: 19,1 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1434 kcal
Białko ogółem: 73,29 g
Tłuszcz: 46,35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,85 g
Węglowodany ogółem: 191,2 g
Błonnik pokarmowy: 19,81 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1570 kcal
Białko ogółem: 73,48 g
Tłuszcz: 50,31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,46 g
Węglowodany ogółem: 201,93 g
Błonnik pokarmowy: 19,78 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
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 (150g)

Obiad

Zupa ziemniaczana mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1535 kcal
Białko ogółem: 71,5 g
Tłuszcz: 48,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,19 g
Węglowodany ogółem: 212,14 g
Błonnik pokarmowy: 19,02 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem mix (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1537 kcal
Białko ogółem: 74,78 g
Tłuszcz: 47,11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,03 g
Węglowodany ogółem: 199,78 g
Błonnik pokarmowy: 20,13 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1405 kcal
Białko ogółem: 72,16 g
Tłuszcz: 45,63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,65 g
Węglowodany ogółem: 187,69 g
Błonnik pokarmowy: 21,56 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1540 kcal
Białko ogółem: 71,57 g
Tłuszcz: 45,79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,77 g
Węglowodany ogółem: 206,64 g
Błonnik pokarmowy: 20,15 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)	1 porcja (250g)
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 (150g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana, mix (GLU, SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

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

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1491 kcal
Białko ogółem: 74,09 g
Tłuszcz: 45,4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,16 g
Węglowodany ogółem: 206,79 g
Błonnik pokarmowy: 19,88 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1535 kcal
Białko ogółem: 71,36 g
Tłuszcz: 49,3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,5 g
Węglowodany ogółem: 197,35 g
Błonnik pokarmowy: 19,27 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (250g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)
Maślanka naturalna (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1526 kcal
Białko ogółem: 71,36 g
Tłuszcz: 50,13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,77 g
Węglowodany ogółem: 208,46 g
Błonnik pokarmowy: 21,69 g